

# SEITAN



## selbst herstellen

### Du brauchst (für 4 Personen):

- 1 kg Weizenmehl
- 600 ml Wasser



Foto: Petra Vogel (leeinthekitchen.wordpress.com)

### So einfach geht's:

- Mehl und Wasser werden zu einem Teig geknetet und in eine große Schüssel gelegt.
- Nun wird das Ganze mit warmem Wasser aufgefüllt bis der Teig vollständig bedeckt ist. Im Anschluss muss der Teig etwa eine halbe Stunde ruhen.
- Dann wird der Teig unter Wasser geknetet. Hierbei fließen Kleie und Stärke ab und färben das Wasser milchig. Dieser Vorgang wird abwechselnd mit warmem und kaltem Wasser solange wiederholt bis ein weicher gummiartiger Klumpen übrig und das Wasser klar bleibt.
- Nun das Ganze in mehrere kleine Stücke teilen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Stücke oben schwimmen.
- Selbstverständlich kann der Seitan auch im Dampfkochtopf zubereitet werden, sodass die Zubereitungszeit sich verkürzt.
- Anschließend die Seitanstücke aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen. Nun kann der Seitan in jede beliebige Form gebracht werden: Geschnitzeltes, Gyros, Steaks, Frikassee, Schnitzel, Frikadellen, Bolognese-Soße etc.
- Im Anschluss die jeweiligen Stücke in Öl scharf anbraten und schließlich mit Sojasoße, Salz Pfeffer oder anderen Gewürzen abschmecken. Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

## Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | [info@kochkurs-hanau.de](mailto:info@kochkurs-hanau.de)

[kochschule-hanau.eu](http://kochschule-hanau.eu) | [krauterpension-am-wald.de](http://krauterpension-am-wald.de)



VeggieHotels  
100% VEGETARISCH/VEGAN



- ✓ Da ohnehin nur das Klebereiweiß verwendet wird, reicht für die Herstellung von Gluten/Seitanmehl einfaches Weizenmehl. Es bleibt aber jedem selbst überlassen, ob er für die Herstellung lieber Vollkornmehl verwenden möchte. Das Endergebnis schmeckt dann vollkornartiger. Bei der Herstellung fallen hier zusätzlich Getreidemilch und Kleie an. Letztere kann von der Milch mittels eines Siebes getrennt werden