

Marinierter Seitan

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

Seitan (seitangrundrezept/) schein oder -Stücke (halbe Menge des Grundrezepts)

- 1/2 T Passata
- 1/2 T Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Zwiebel
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- 1 EL Öl
- 1 EL Sojasauce

- Passata, Gemüsebrühe, Öl und Sojasauce verrühren.
- Paprikapulver und Cayennepfeffer nach Geschmack und gewünschter Schärfe hinzugeben.
- Die Knoblauchzehen zerdrücken oder fein hacken, ebenfalls in die Marinade geben.
- Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.
- Seitan in eine Frischhaltedose geben.
- Die Zwiebelringe darauf/dazwischen verteilen.
- Marinade darübergeben.
- Mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- Zum Braten den Seitan aus der Marinade nehmen.
- Wenn der Seitan angebraten ist, Marinade in die Pfanne geben und zu einer Soße einkochen lassen.



