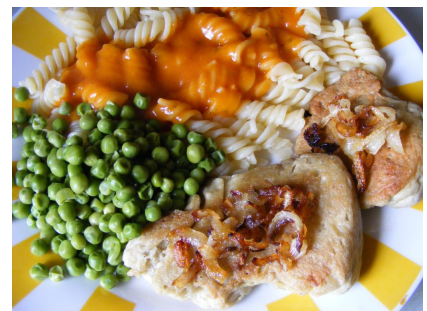


Seitan-Grundrezept

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 1 T Glutenmehl
- 1 T Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 EL Sojasauce

- Glutenmehl mit der Gemüsebrühe oder dem Wasser und der Sojasauce gut verkneten.
- Zu einem länglichen Laib formen.
- Scheiben oder Würfel daraus schneiden.
- In kochendes Wasser geben, 20 Minuten kochen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, ausdrücken.
- Die Teile können nun gebraten werden.



Tipp: Zarter und lockerer wird er durch längere Kochzeiten, empfehlenswert ist eine dreiviertel Stunde bis eine Stunde. - Achim Stößer

Hinweis: Seitan wird auch als Weizenfleisch (<http://tierrechtsforen.de/weizenfleisch>) bezeichnet.

Siehe auch: Seitanschnitzel (seitanschnitzel) und marinierter Seitan (marinierterseitan)