

Seitanrouladen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

Rouladen

- 1 T Gluten
- 1 T Gemüsebrühe
- 1-2 EL Sojasauce

Füllung

- 2 EL Senf
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Pk (125g) Räuchertofu
- 1 Handvoll Petersilie
- 2 saure Gurken (optional)
- Öl

Sauce

- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Essig
- 2-3 T Gemüsebrühe
- 3-4 EL Sojasauce
- 1 Zehe Knoblauch (optional)
- 1 Lorbeerblatt (optional)
- Pfeffer
- 1/4 T Sojamilch
- 2 TL Stärke
- 1-2 TL Margarine

- Wasser zum Kochen bringen.
- Währenddessen Gluten, Gemüsebrühe und Sojasauce mischen.
- Masse vierteln, Teile möglichst dünn und rechteckig flachpressen (mindestens Handgröße).
- Ins kochende Wasser geben.
- 45 Minuten köcheln lassen.
- Abgießen, gut auspressen.
- Mit Senf bestreichen.
- Zwiebeln schälen, würfeln, in etwas Öl glasig dünsten, aus der Pfanne nehmen.
- Räuchertofu in lange, dünne (etwa 30x5x2mm³) Streifen schneiden.
- In Öl unter gelegentlichem Rühren groß braten.
- Petersile waschen, kleinhacken.
- Alles auf den Rouladen verteilen.
- Aufrollen, mit Spießen, Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.
- Öl in der Pfanne erhitzen.
- Rouladen scharf anbraten, wenden, andere Seite ebenfalls scharf anbraten, Hitze reduzieren.
- Tomatenmark auf den Pfannenboden geben, anrösten.

Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

- Mit Essig ablöschen.
- 2 T Gemüsebrühe, Sojasauce und nach Wunsch geschälten Knoblauch oder Lorbeerblatt zugeben.
- 15 Minuten köcheln lassen, Rouladen wenden.
- Stärke mit Sojamilch anrühren, zugeben.
- Margarine zugeben.
- Weitere 15 Minuten köcheln lassen, ggf. noch etwas Gemüsebrühe zugeben.



Ergibt: 4 Portionen.

Dazu passen: Kartoffeln (Pell-, -püree), Nudeln oder Reis.