

Seitanschnitzel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

4 Seitanschnitzel (seitangrundrezept) zu je 100 g (zwei pro Person)
2/3 T (100 g) Weizenschrot
4 EL Mehl
1/3-1/2 T Wasser
1 Prise Pfeffer
1 Msp Salz
Öl
1/2 Zitrone
Petersilie

- Mehl, Wasser, Pfeffer und Salz zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
- Weizenschrot auf einen flachen Teller geben.
- Seitan im Teig wenden, anschließend im Weizenschrot panieren.
- Öl in der Pfanne erhitzen, Seitan von beiden Seiten goldbraun anbraten, bis die Panierung groß ist.
- Mit Zitronenscheiben und Petersilie verzieren.

Dazu passen: Pommes frites oder Bratkartoffeln und grüner Salat.