



NICOLE JUST

LA VEGANISTA

◆
LUST AUF
VEGANE KÜCHE

100 LECKERE REZEPTE VON FRÜHSTÜCK BIS ABENDESSEN

GU

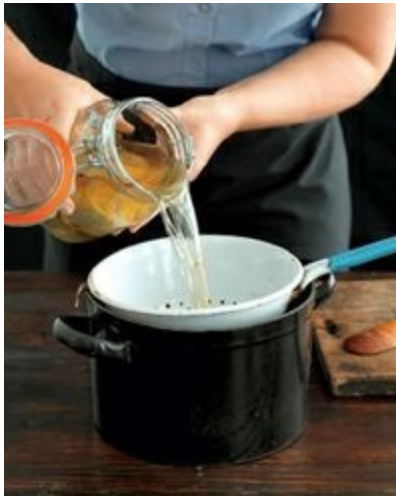


2 Die Zwiebel schälen und halbieren. Die Knoblauchzehen schälen. Die Chilischote waschen. In einem großen Topf 2,5 l Wasser aufkochen. Zwiebelhälften, Knoblauch, die ganze Chilischote und die übrigen Zutaten hinzugeben und die Brühe kräftig mit Salz abschmecken. Sie sollte leicht überwürzt sein, damit der Seitan möglichst viel Geschmack annimmt.





3 Die Seitanklöße in das Glas geben und mit der kochenden Brühe übergießen. Das Glas locker verschließen (den Deckel nicht ganz aufschrauben) und zurück in den Topf stellen. So viel Wasser angießen, dass das Glas zu drei Vierteln im Wasser steht, und zum Kochen bringen. Danach auf mittlere Hitze reduzieren und 50 Min. köcheln lassen.



4 Das Glas nach Ablauf der Garzeit vorsichtig herausnehmen (Achtung, heiß!) und die Brühe durch ein Sieb abgießen. Die Flüssigkeit aus dem Glas auffangen, sie kann für die nächste Portion Seitan noch einmal verwendet werden.



MEINE PRAXISTIPPS

Der fertige Seitan hält sich, luftdicht in einem Gefrierbeutel verpackt, 2-3 Wochen im Kühlschrank und mehrere Monate im Tiefkühlfach. Er kann wie Fleisch verarbeitet werden und nimmt jede Würze dankbar auf: Verarbeiten Sie ihn, klein geschnitten und pikant gewürzt, zu »Gyros« oder Geschnetzeltem oder mixen Sie ihn in der Küchenmaschine klein und formen Sie Frikadellen daraus.



Alternativ zu Glutenpulver können Sie auch einfach Weizenmehl verwenden: Für 500 g Seitan 1 kg Weizenmehl (Type 405 oder 550) mit 1 l Wasser verkneten und 1 Std. ruhen lassen. Den Teig in einem Sieb unter fließendem Wasser so lange kneten und auswaschen, bis das Wasser klar bleibt und eine schwammige Masse entstanden ist. Diese Masse wird dann wie oben in Brühe gekocht, je nach Rezept in größere oder kleinere Stücke geschnitten und weiterverarbeitet.





GUTEN MORGEN! VEGAN FRÜHSTÜCKEN

AUFGEWCKTE IDEEN FÜR EINEN GUTEN START IN DEN TAG: UNTER DER WOCHEN SIND SMOOTHIES UND FRUCHTSALATE FIX ZUBEREITET, UND ZUM SONNTAGSFRÜHSTÜCK DÜRFEN ES GERNE MAL PANCAKES ODER MARMELADENBRÖTCHEN SEIN.