

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse



Stroganoff mit Seitan

Zutaten

200 g Seitan (Dinkel) Info dazu siehe unten
anstelle von Seitan-Temphe verwenden
2-3 Salzgurken

1 EL Ghee/Öl
1 EL Sojasauce
1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer
1 EL Ghee
1 Zwiebel/Schalotte
200 g Shiitakepilze/Champignons

1 dl Bouillon
2 dl Sojacreme
alternativ Saucenrahm
1 EL Senf
1 EL Tomatenmark
1-2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Seitan schnetzeln, Salzgurken in feine Streifen schneiden, beides in Bratpfanne mit Fettstoff scharf anbraten, mit Sojasauce, Paprika, Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.

Zwiebel/Schalotte in Längsstreifen und Pilze in Scheiben schneiden, Fettstoff in Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln und Pilze darin anbraten.

Bouillon, Senf, Tomatenmark und Sojacreme/Saucenrahm unter Zwiebeln und Pilzen mischen, das Ganze aufkochen lassen, Seitan und Gurken leicht unterrühren, mit Zitrone, Salz, Pfeffer abschmecken.

Seitan ist ein Fleischersatz mit hohem Eiweissgehalt, der von buddhistischen Mönchen erfunden wurde. Er wird durch Auswaschen der Stärke aus Weizen oder Dinkel gewonnen. Das verbleibende Klebereiweiss (Gluten) hat eine faserige, schnittfeste Struktur. Im Unterschied zu Fleisch enthält Seitan kein Cholesterin und so gut wie kein Fett. Seitan kann natur oder paniert, mariniert gebraten als Beilage oder in Eintöpfe und Currys zubereitet werden.