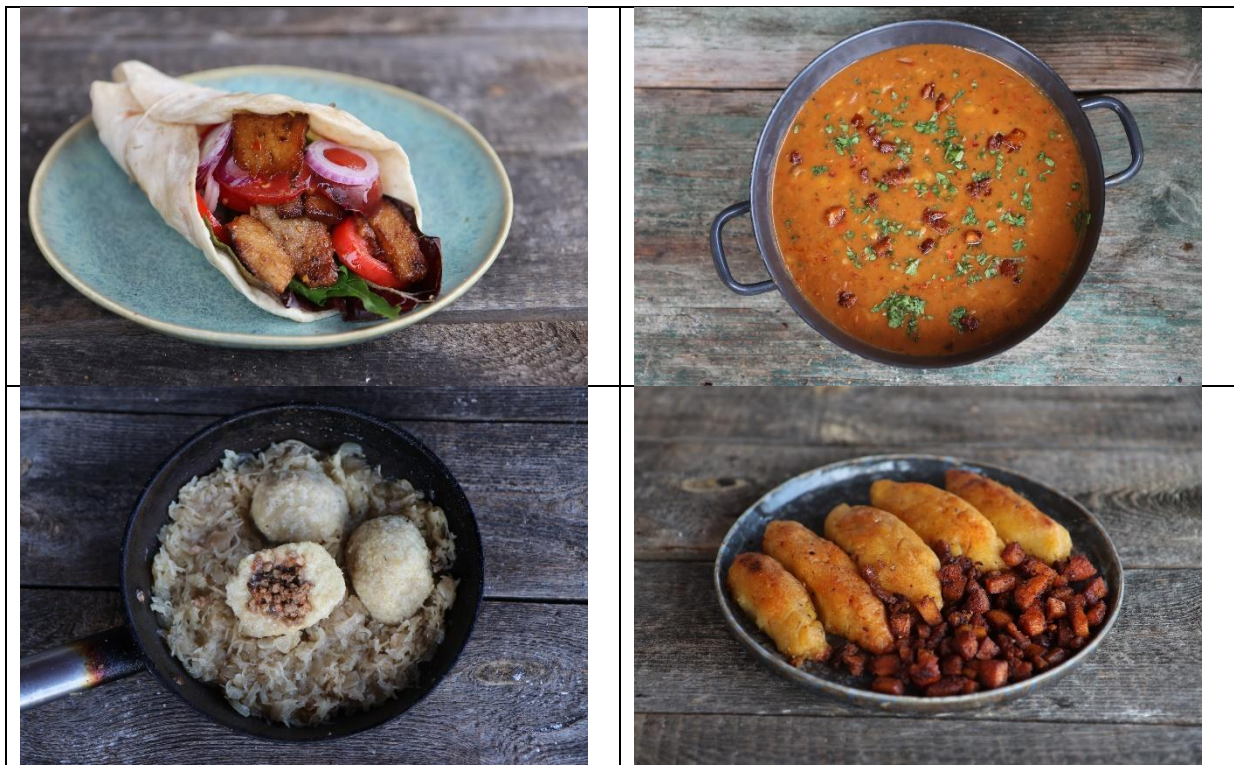


Vegane Köstlichkeiten ***Selbstgemachter Seitan mit vielen Rezepten***

Dieses Seitan ist noch nicht fertig korrigiert, aber die Rezepte sind alle zum Nachkochen geeignet. Ich freue mich über Rückmeldungen und Anregungen. Email: rudolf.kallinger@chello.at





Inhalt

1. Grundzubereitungen von Seitan	9
1.1. Selbstgemachter Seitan für Hack, Schnitzel, Geschnetzeltes & mehr	9
1.2. Herstellen von Seitan.....	11
1.3. Seitan fest zubereitet.....	12
1.3.1. Fester Seitan geschnetzelt	13
1.3.2. Fester Seitan für Hack	13
1.3.3. Fester Seitan Grammeln	13
1.3.4. Fester Seitan für Würfel	14
1.3.5. Feste große Seitanscheiben	14
1.3.6. Seitan Schnitzel.....	15
1.4. Seitan weich zubereitet.....	16
1.4.1. Geschnetzeltes aus weichen Seitan	16
1.5. Seitan geflochten	17
1.5.1. Geflochtener Seitan Gegart & gekocht	18
2. Seitan marinieren & anbraten.....	20
2.1. Grundrezept	20
2.2. Weiches Seitan geschnetzeltes für Eintöpfe	22
2.3. Geflochtener Seitan für Geschnetzeltes, Burger & Gyros.....	23
2.4. Festes Seitan Geschnetzeltes für Eintöpfe & geschnetzeltes.....	24
2.5. Seitanwürfel für Eintöpfe, Knödel & mehr	25
2.6. Seitan Wings für paniertes.....	27
2.7. Seitan Grammeln für Füllungen & Knödel	28
2.8. Seitanhack für Bolognese & mehr.....	29
3. Einfache Grundrezepte mit Seitan.....	30
3.1. Grundrezept Seitan Bolognese mit Petersilie	30
3.2. Grundrezept Seitan Bolognese mit Nüssen	31
3.3. Grundrezept Geflochtener Seitan	32
4. Streetfood & kleine Seitanköstlichkeiten	33
4.1. Türkische Teigtaschen mit Seitanhackfülle.....	34
4.2. Focaccia Sandwich mit geschnetztem Seitan	37
4.3. Döner mit Seitan geschnetzelten	38
4.4. Panierter Seitan Burger.....	39
4.5. Dürum mit Seitan Geschnetzelten	41
4.6. Gemüse Laberl mit Seitanhack.....	42
4.7. Restl Laberl mit Seitanhack.....	43

4.8.	Salat mit Seitastreifen & Fladenbrot	44
5.	Bolognesen & Soßen mit Seitanhack	45
5.1.	Klassische Bolognese mit Seitanhack	46
5.2.	Bolognese Bianco mit Seitanhack	47
5.3.	Bolognese mit Strunk Gemüse & Seitanhack.....	48
5.4.	Deftige Pilzsoße mit Seitanhack.....	49
5.5.	Seitanhack mit Tomaten Zucchini	50
5.6.	Seitanhack mit Zwiebeln & geraspelten Resteln	51
5.7.	Brokkoli soße mit Seitanhack.....	52
5.8.	Seitanhack mit Paprika	53
5.9.	Spinat mit Scherengnocchi & Seitanhack	54
5.10.	Tomatensoße mit Seitanhack	55
5.11.	Zwiebel Lauch Bolognese mit Seitanhack.....	56
5.12.	Seitan Nussbolognese	57
5.13.	Seitanhack mit Gemüserestel	58
5.14.	Zwiebel Chinakohl Seitanbolognese.....	59
5.15.	Seitanhack mit Paprika & Spinat	60
5.16.	Seitanhack mit Wurzelgemüse und geräucherten Riccotta.....	62
5.17.	Tofuhack mit Spinat.....	63
6.	Bolognesen & Soßen mit Seitanspeck	64
6.1.	Gemüsepfanne mit Seitanspeck.....	65
6.2.	Bohnen mit Seitanspeck & Kartoffelgnocchi	66
6.3.	Geräucherte Tomaten Bolognese mit Seitanspeck	67
6.4.	Seitanspeck mit Zucchini.....	68
6.5.	Zwiebel & Seitanspeck.....	69
7.	Asia Gerichte mit Seitangeschnetzelten	70
7.1.	Seitangeschnetzeltes mit Pikanter Sesamsoße.....	70
7.2.	Veganes „Butter Chicken“ mit Garam Masala.....	72
7.3.	Gemüse mit pikanter Knoblauch Ingwersoße & Seitangeschnetzelten	73
8.	Geschnetzeltes mit Seitan.....	74
8.1.	Seitan geschnetzeltes in Zwiebel Rotweinsoße	75
8.2.	Züricher Seitan Geschnetzeltes mit Rösti.....	76
8.3.	Geschnetzeltes mit Wurzelgemüse und Semmelknödel	77
8.4.	Klassisches Geschnetzeltes mit Spätzle	78
8.5.	Seitangeschnetzeltes mediterran.....	79
8.6.	Seitangeschnetzeltes geräuchert	80
8.7.	Stroganoff mit Seitan.....	81

8.8.	Auberginen Geschnetzeltes mit Seitan & geräuchertem	82
8.9.	Ragout mit Seitangeschnetzelten.....	83
9.	Gulaschvariationen mit Seitan	84
9.1.	Gulasch mit Seitan & Fladenbrot aus dem Ofen	85
9.2.	Geräuchertes Szegediner Gulasch mit Semmelknödel.....	86
9.3.	Krautgulasch mit Semmelknödel.....	87
9.4.	Kartoffelgulasch mit Seitan Speckwürfel.....	88
9.5.	Bohnergulasch mit Rote Rüben Focaccia	89
9.6.	Strangalen Gulasch mit Seitanspeck.....	90
10.	Klassische Hausmannskost mit Seitan	91
10.1.	Schmorgurken mit Seitanspeck & Spätzle.....	92
10.2.	Laberl mit Seitan Gemüseresten in deftiger Zwiebelsoße	93
10.3.	Berglinsen mit Gemüse geräucherten Seitan & Pressknödel.....	94
10.4.	Bohnen Seitanspeck & Geräuchertes	95
10.5.	Bauernschnatterer mit Reibgerstl & Brot	96
10.6.	DDR Beamtenstippe mit Kartoffelpüree & Seitanhack.....	97
10.7.	Gröstete Zwiebel Spätzle mit geräucherten Seitan	98
10.8.	Restl Rösti.....	99
10.9.	Bohnen Gersten Eintopf mit Allerlei	100
10.10.	Krautrouladen mit Reis Gemüse Seitanspeck in Zwiebelsoße	101
10.11.	Gefüllte Kürbis mit Seitanhack & Restln	103
10.12.	Gefüllte Paprika mit Reis & Seitanhack in Tomatensoße	104
10.1.	Berglinsen mit Tomaten Kohl & Seitanspeck	105
10.2.	Ukrainische Galuschki	106
10.3.	Seitanhack mit Gemüse Allerlei & Fladenbrot.....	107
10.4.	Grenadiermarsch	108
10.5.	Grenadiermarsch orientalisch	109
11.	Knödelvariationen mit Seitan.....	110
11.1.	Tiroler Speckknödelsuppe mit geräucherten Seitanwürfeln	111
11.2.	Tiroler Speckknödel & gepresster Speckknödel mit Sauerkraut	112
11.1.	Tiroler Seitanspeckknödel mit Bratensoße	113
11.2.	Bergnocken Gepresste Tiroler Speckknödel als Jause.....	114
11.2.1.	Zubereitung der Speckknödel.....	115
11.3.	Gefüllte Kartoffelknödel mit Varianten.....	117
11.4.	Gepresster Grammel Knödel mit Sauerkraut	118
11.5.	Gesottener Kartoffelknödel mit Seitanspeck	119
11.5.1.	Grundzubereitung gefüllte Kartoffelknödel	120

12.	Klassiker aus der Bratpfanne mit Seitan	122
12.1.	Seitan Schnitzel.....	123
12.2.	Panierte Seitan Wings mit Chilisoßen & Fladenbrot	124
12.3.	Seitan Gyros.....	125
12.4.	Seitan Naturschnitzel mit Steinpilzsoße & Cashew sahne	126
12.5.	Seitan Naturschnitzel mit Kapern Weisweinsoße.....	127
12.6.	Seitanschnitzel in deftigen Bratensaft & Kartoffel	128
	Seitanschnitzel in deftiger Zwiebelsoße mit Spätzle.....	129
13.	Spätzle Scherennudeln Scherengnocchi Knödel Reibgerstl.....	130
13.1.	Klassische Spätzle.....	131
13.2.	Kräuterspätzle	132
13.3.	Jian Dao Mian“ Frische Scherennudeln.....	133
13.4.	Kartoffel Scherengnocchi	135
13.5.	Scherengnocchi Variationen: Brokkoli, Karotten, Kürbis	135
13.6.	Semmelknödel oder Brotknödel	138
13.7.	Kartoffelknödel	140
13.8.	Reibgerstl mit Sauerteig.....	142
14.	Gebäck.....	144
14.1.	Ungesäuerte Fladen.....	145
14.1.2.	Grundzubereitung ungesäuerte Fladen	146
14.1.3.	Ungesäuerte rote Rübenfladen & weitere Gemüse - Kräuter fladen	147
14.1.4.	Ungesäuerte aufgeblasene Fladen	148
14.1.6.	Ungesäuerte Ballassen	150
14.1.1.	Weitere Zubereitungsmöglichkeiten mit ungesäuerten Teig.....	152
14.2.	Der Allrounderteig: Naan- Weckerl -Burger Brötchen- Döner - Pizza & mehr..	153
14.2.1.	Grundzubereitung Allrounderteig.....	154
14.2.2.	Zubereitung gesäuertes kleine Fladen aus der Pfanne	156
14.2.3.	Zubereitung Weckerl	157
14.2.4.	Zubereitung Laugenburger	159
14.2.5.	Zubereitung Döner.....	161
14.2.6.	Zubereitung Pfannensandwich	163
14.2.7.	Zubereitung Pizza	164
14.2.8.	Weitere Zubereitungsvarianten mit diesen Allrounderteig	166
14.3.	Grundrezept für Focaccia.....	167
14.3.1.	Grundzubereitung unserer Focaccia	168
14.3.2.	Focaccia Sandwich	169
14.3.3.	Focaccia varianten	170

15.	Verschiedene Gewürzmischungen	171
15.1.	Einheimische Gewürzmischungen	171
15.1.1.	Toskansiche Gewürzmischung	172
15.1.2.	Kräutermischung Provence.....	172
15.1.3.	Hackwürzmischung	173
15.1.4.	Geräucherte Gewürzmischung	173
15.1.5.	Kräutermischung mit Dill	174
15.1.6.	Engelwurz Mischung.....	174
15.2.	Grundschrirte orientalische Gewürzmischungen	175
15.2.1.	Garam Masala.....	176
15.2.2.	Chat Masala	176
15.2.3.	Sambar Masala	177
15.2.4.	Rote Gewürzmischung	177
15.2.5.	Fein säuerliche Mischung.....	178
15.2.6.	Harissa	179
16.	Basics	180
16.1.	Veganer Parmesan	181
16.2.	Cashew Sahne	183
16.3.	Zitronenpaste.....	184
16.4.	Zwiebelpasten mit Variationen	185
16.5.	Grundzubereitung einer Zwiebelsoße	186
16.5.1.	Geräucherte Zwiebelpaste	187
16.5.2.	Zwiebelpaste mit Sambarmasala	187
16.5.3.	„Sure“ Zwiebelpaste	187
16.6.	Knoblauchpaste mit Varianten.....	188
16.6.1.	Grundzubereitung	189
16.6.2.	Knoblauchpaste besonders geröstet.....	190
16.6.3.	Knoblauchpaste mit eingelegten Tomaten	190
16.6.4.	Geräucherte Knoblauchpaste	190
16.6.5.	Knoblauch Ingwer Paste	191
16.6.6.	Zitronen Knoblauchpaste.....	191
16.6.7.	Chili Knoblauchpaste	191
16.7.	Verschiedene Chilisoßen	192
16.7.1.	Süß-Saure Chili-Apfel-Soße.....	193
16.7.2.	Sweet Chili Marillen Soße.....	193
17.	Anhang: Zubereitung und Rezepte mit Seitanfix & Bohnen	194
17.1.	Grundrezepte	195

17.1.1.	Seitanfix mit Bohnen für Geschnetzeltes Gulasch & mehr	195
17.1.2.	Seitanfix mit Bohnen für Schnitzel & Steaks	197
17.1.3.	Eine etwas festere Variante für Schnitzel und Braten	198
17.2.	Seitanschnitzel in Bratensoße	200
17.3.	Seitanschsteak Natur	201
17.4.	Seitangeschnetzeltes für Gyros & Döner	202
17.5.	Seitangeschnetzeltes in Pilzsoße	203
17.6.	Klassischer Wiener Saftgulasch mit Spätzle.....	204
17.7.	Gulaschvariation mit Bohnen	205
17.8.	Seitanschnitzel in deftiger Zwiebelsoße mit Kartoffel	206

1. Grundzubereitungen von Seitan

Seitan ist im kein Fleischersatz! Das Wort Fleischersatz hat mir noch nie gefallen. Ich empfinde es einfach nicht als Ersatz, sondern als eine wunderbare Möglichkeit aus guten Zutaten Produkte herzustellen, die einfach großartig schmecken. Seitan gehört neben vielen weiteren veganen Grundrezepten dazu.

1.1. Selbstgemachter Seitan für Hack, Schnitzel, Geschnetzeltes & mehr

Viele vegane Rezepte werden mit Seitan zubereitet. Meist jedoch mit fertigen Seitan Fix, dass in gut sortierten Lebensmittelgeschäften erhältlich ist. Allerdings kostet ein Kilo Seitanpulver, je nach Qualität, zwischen zehn und zwanzig Euro. Seitan, wirklich sehr guter Seitan, lässt sich leicht selbst herstellen. Bei selbst hergestellter Seitan kostet ein Kilo zwischen einen und zwei Euro. Zudem hat bei der eigenen Herstellung mehr Möglichkeiten was Konsistenz und Geschmack betrifft



Viele denken Für die Herstellung von Seitan benötigt es seine Unzahl von Zutaten. Aber um Seitan herzustellen, braucht es nicht viel. Für die Grundzubereitung reichen Mehl und Wasser. Mehl und Wasser hat so gut wie jeder zu Hause.

Die Weiterverarbeitung von selbsthergestellten Seiten bietet unzählige Möglichkeiten bezogen auf die Form: Als Geschnetzeltes, Schnitzel oder als Faschiertes. Je nach Gericht wird selbstgemachter Seitan unterschiedlich mariniert. Für die Marinaden verwenden wir ausschließlich unsere eigenen Gewürzmischungen.



1.2. Herstellen von Seitan

Das Auswaschen von Seitan ist ein bisschen Übungssache. Wenn man es einmal gesehen hat und ein paar Mal probiert hat ist es ein leichtes. Im Anhang findet sich ein Hinweis auf unsere Videos wo unter anderem, die Seitenherstellung gezeigt wird.

1 Kg Weizenmehl Type 700
600 -650 ml Wasser
1 TL Salz

Mehl und Wasser vermischen und den Teig entweder mit dem Küchengerät oder der Hand gut 10 Minuten kneten. Anschließend den Teig abdecken und eine Stunde rasten lassen.



Nun beginnt das auswaschen. Dazu den Teig ins Wasser legen und im Wasser durchkneten bis das Wasser sehr milchig ist. Diesen Vorgang drei bis vier Mal mit frischem Wasser wiederholen. Anschließend den Teig gut abtropfen lassen.

Um zu überprüfen wann der Seitan fertig ist, ist es am einfachsten, ihn abzuwiegen: Ein Richtwert ist, dass er durch das Auswaschen nur mehr gut die Hälfte wiegt. Bereiten wir einen Seitan mit 1 kg Mehl und 600 ml Wasser zu so hat der Ausgewaschene Seitan nur mehr ca. 800 g.

1.3. Seitan fest zubereitet

Ist der Seitan ausgewaschen, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Weiterverarbeitung: Fester Seitan und weicher Seitan. Der Seitan wird fester, wenn er im Dampfgarer gemacht wird und etwas weicher, wenn er im Wasser gekocht wird.



Im Dampf gegart wird der Seitan richtig bissfest. Er lässt sich gut aufschneiden und auf verschiedenste Weise weiterverarbeiten.



1.3.1. Fester Seitan geschnetzelt

Für geschnetzeltes einfach Scheiben vom Ganzen Seitanstück runterschneiden und auf die gewünschte Größe nochmals zerkleinern.



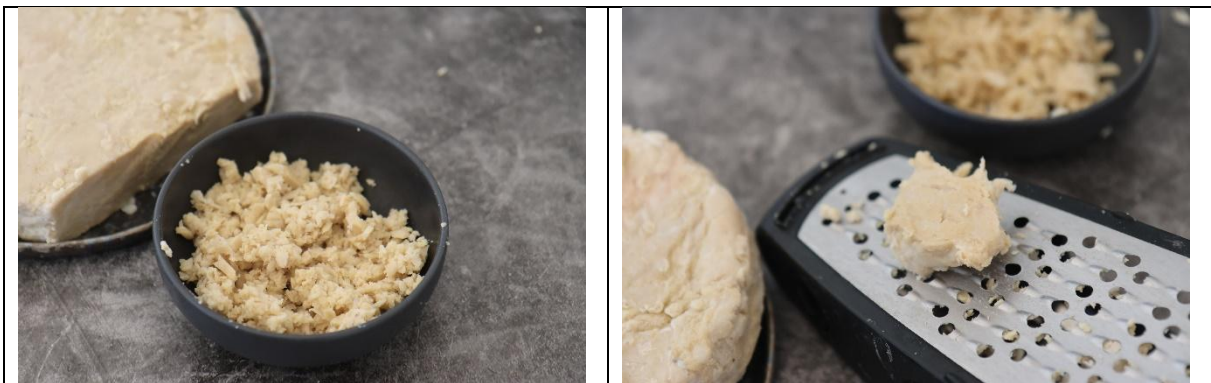
1.3.2. Fester Seitan für Hack

Festen Seitan mit einem kleinen Mixer zerkleinern. Vorsichtig nur nicht zu klein oder fein pürieren. Wenn er sehr grob gemixt wird, kann er weiterverarbeitet werden.



1.3.3. Fester Seitan Grammeln

Seitan Grammeln werden ähnlich wie für faschiertes, nur etwas vorsichtiger mit einer Küchenreibe, zerkleinert.



1.3.4. Fester Seitan für Würfel



Für die Seitanwürfel, den Seitan ca. in 1 cm kleine Würfel schneiden. Diese Würfel lassen sich vielseitigst mit unterschiedlichen Gewürzmischungen marinieren.

1.3.5. Feste große Seitanscheiben



Die Seitanscheiben ungefähr einen cm dick auf die gewünschte Größe vom Ganzen Seitanblock aufschneiden.

1.3.6. Seitan Schnitzel

Für Schnitzel nehmen wir gut 120 g vom frisch ausgewaschenen Seitan ab, ziehen das Stück etwas in die Länge und bringen es in die gewünschte Form. Dann werden die Schnitzel in der Suppe gut eine Stunde gekocht.



Die Seitanschnitzel lassen sich wunderbar einfrieren. Nur auftauen lassen und dann ganz normal weiterverarbeiten

Die Schnitzel werden nur in Gewürze gewälzt: Beidseitig Salzen und eventuell Pfeffern bevor sie paniert werden

1.4. Seitan weich zubereitet

Den ausgewaschenen Seitan grob mit den Händen zerteilen, bevor er im Wasser gekocht wird. Dieser Seitan wird nicht in Dampf gegart, sondern in Wasser gut 40 Minuten gekocht, wodurch er eine etwas weichere Konsistenz hat.



1.4.1. Geschnetzeltes aus weichen Seitan



Für Eintöpfe und geschnetzeltes nehmen wir meist weichen oder geflochtenen Seitan. Nach dem absieben, die Seitanstücke noch gut ausdrücken, da sie sich wie ein kleiner Schwamm vollsaugen.

1.5. Seitan geflochten

Der geflochtenen Seitan hat die beste Konsistenz für Geschnetzeltes, Burger und Gyros. Zum Geflochten Seitan gibt es auch ein Video von uns. Im Anhang findet sich detaillierteres.



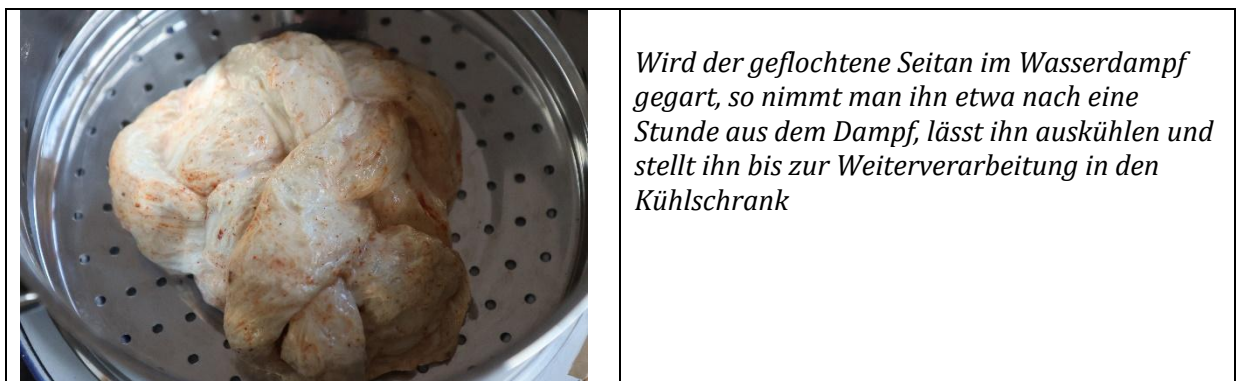
Den gut ausgewaschenen Seitan mit Salz und Paprika würzen, die Gewürze in den Teig einarbeiten, den Teig in die Länge ziehen und der Länge nach einschneiden, einen Zopf formen, die andere Seite nochmals etwas in die Länge ziehen und ebenfalls einen Zopf formen. Den geformten Zopf nochmals miteinander verknoten. Den verknoteten Zopf circa 40 Minuten leicht köcheln lassen.



1.5.1. Geflochtener Seitan Gegart & gekocht

Zwischen den geflochtenen gegarten Seitan sind kleine Unterschiede in der Konsistenz und im Geschmack, da man die Suppe gut würzen kann.

Seitan geflochten und im Wasserdampf gegart



Seitan geflochten und im Wasser gekocht



Wird der geflochtene Seitan in einer Suppe gekocht, so nimmt man ihn etwa nach eine Stunde aus dem der Suppe, lässt ihn auskühlen und stellt ihn bis zur Weiterverarbeitung in den Kühlschrank.

Die Suppe kann man je nach Geschmacksrichtung mit klassischer Suppenwürze, Miso Paste oder Soja ansetzen

Durch das aneinanderknoten zu einem Zopf, wird dieser Seitan extrem fasrig. Den Zopf vor dem Marinieren einfach mit den Händen auseinanderreißen.



2. Seitan marinieren & anbraten

Die Möglichkeiten der Weiterverarbeitung reichen von Seitanschnitzel für Burger oder geschnetztes für Döner oder Grammeln für Knödel. Ganz eigene Geschmacksnoten lassen sich durch das Marinieren kreieren. Wir verwenden zum Marinieren unsere eigenen Gewürzmischungen. Eingelegt wird er nach dem würzen in Öl. Seitan kann aber auch, wie bei einer Beize, in Essig und Gewürze eingelegt werden. Für ein indische Curry wird der Seitan in einen Sud mit einer indischen Gewürzmische eingelegt, für ein deftiges Szegediner Gulasch in einer geräucherten Paprika Mischung mit Majoran. Die Varianten sind endlos.

2.1. Grundrezept

Am leichtesten ist es den Seitan in die gewünschte Form bringen, Würzen und Öl darüber gießen und eine fest verschließbare Form mit Deckel geben und diese kräftig schütteln, so verteilen sich Gewürze und Öl am besten.





Marinieren

Seitan mit der Gewählten Marinade vermischen und ca. ein paar Stunden oder ein zwei e Tage im Kühlschrank durchziehen lassen



Anbraten

Eingelegten Seitan für ein paar Minuten und ständigen wenden gut anbraten

2.2. Weiches Seitan geschnetzeltes für Eintöpfe



Hierfür verwenden wir den weichen Seitan von der Grundzubereitung. Den weichen Seitan gut ausdrücken, vielleicht noch etwas zerkleinern, dann nur mehr marinieren und braten.



Je nach Gericht wird dieser Seitan mariniert:

Für ein traditionelles geschnetzeltes:

Öl, Paprika, Salz, Pfeffer, Majoran.

Für eine indisches Curry

Öl, Sambarmasala, Rezept s. Inhaltsverz.

Oder eine andere orientalische

Gewürzmischung, Rezept s. Inhaltsverz.

2.3. Geflochtener Seitan für Geschnetzeltes, Burger & Gyros

Der geflochtener Seitan ist hat die beste Faserung für Burger, Döner und Gyros

*Öl, Hack Gewürzmischung,
Rezept s. Inhaltsverz.*

*Zutaten mischen und die Seitanstreifen damit
marinieren*



2.4. Festes Seitan Geschnetzeltes für Eintöpfe & geschnetzeltes

Natürlich für alles Geschnetzeltes, aber auch als Gyros, in Burger oder einfach so gegrillt mit Fladenbrot. Ideal als Garnierung für eine herzhaften Sommersalat Seitan in dünne Streifen vom Seitanblock schneiden, dann noch einmal in Stücke schneiden und nach Wahl marinieren und braten

	<i>Traditionelles Geschnetzeltes mit geräuchertem</i> Öl, Geräucherte Gewürzmischung Rezept s. Inhaltsverz. Pfeffer, Salz Zutaten mischen und die Seitanwürfel damit Marinieren
	<i>Geschnetzeltes für Eintöpfe und mehr</i> Öl, Harissa Gewürzmischung Rezept s. Inhaltsverz. Zutaten mischen und die Seitanstreifen damit marinieren
	<i>Geschnetzeltes für Woke Gemüsepfannen</i> Öl, Gersten Miso, nach Wahl etwas Sojasoße Gersten Miso mit Öl vermischen und Seitan damit marinieren

2.5. Seitanwürfel für Eintöpfe, Knödel & mehr

Bei den Seitan Speckwürfel ist es schade von Fleischersatz zu reden, da sie geschmacklich einfach köstlich sind. Zusätzlich kann man diese kleinen Würfel in unterschiedlichste Marinaden einlegen, passend zu den jeweiligen Gericht.



Der Seitan wird einfach aus dem Kühlschrank genommen, Scheiben abgeschnitten und in kleine Würfel aufgeschnitten. Anschließend über einige Stunden in die jeweilige Marinade gegeben.

	<i>Mit geräucherten</i> <i>Öl, Geräucherte Gewürzmischung Rezept s. Inhaltsverz.</i> <i>Zutaten mischen und die Seitanwürfel damit Marinieren</i>
	<i>Mit Harissa</i> <i>Öl und Harissa, Rezept s. Inhaltsverz.</i> <i>Zutaten mischen und die Seitanwürfel damit Marinieren</i>
	<i>Mit Sweet Chili Soße</i> <i>Öl, Sweet Chilisoße Rezept s. Inhaltsverz.</i> <i>Zutaten mischen und die Seitanwürfel damit Marinieren</i>

2.6. Seitan Wings für paniertes

Öl, Gewürze nach Art des Gerichtes

Klassisch

Salz, Pfeffer, Majoran, etwas Paprika

Natürlich kann man die Seitanschnitzel auch in verschiedenste Gewürzmischungen einlegen



Für die Seitan Schnitzel, Seitan aus den Kühlschrank nehmen in größere Scheiben schneiden und je nach Geschmack über Nacht marinieren und anschließend panieren.

2.7. Seitan Grammeln für Füllungen & Knödel

Für die Seitan Grammeln, Seitan aus den Kühlschrank nehmen, Stücke abschneiden und sie mit der Küchenreibe zerkleinern. Anschließend über Nacht Marinieren und am nächsten Tag mit viel Zwiebel weiterverarbeiten.



Marinade

Öl, Paprika, Salz, Pfeffer, Majoran, nach Geschmack geräuchertes

Grammeln

1 große Zwiebel, klein geschnitten in veganer Butter und den Seitangrammeln rösten bis sie leicht krustig werden.

2.8. Seitanhack für Bolognese & mehr



Grundzubereitung

Für die Seitan Bolognese, Seitan aus den Kühlschränken nehmen, Stücke abschneiden und sie sehr kurz und grob in den Mixer geben, so dass sie zwar gut zerkleinert aber keinesfalls zu Brei werden! Anschließend über Nacht Marinieren und bei Bedarf weiterverarbeiten.



Bolognese mit roter Gewürzmischung

*Öl, rote Gewürzmischung
Rezept s. Inhaltsverz.*

Zutaten mischen und die Seitanbolognese damit marinieren



Bolognese mit Sambarmasala

*Öl, Sambarmasala
Rezept s. Inhaltsverz.*

Zutaten mischen und die Seitanbolognese damit marinieren

3. Einfache Grundrezepte mit Seitan

Diese schnellen Grundrezepte kann man je nach Gericht weiterverwenden.

3.1. Grundrezept Seitan Bolognese mit Petersilie

Dieses Rezept lässt sich Vielfältigst weiterverarbeiten. Mit Tomaten zu einer Nudelbolognese oder so wie es ist, nur mehr mit etwas Nudelwasser, zu Hörnchen mit Hack



*300 g Seitanhack
Marinieren nach Geschmack*

*Öl, eine Zwiebel, fein geschnitten
Knoblauch, fein geschnitten
Salz, Pfeffer
Petersilie*

*Seitanhack in einer heißen Pfanne rundum gut
anbraten, so dass es leicht knusprig schmeckt.*

*Öl erhitzen und Zwiebel langsam unter umrühren gut
andünsten. Wenn der Zwiebel Farbe angenommen hat
Knoblauch zugeben und ebenfalls etwas dünsten. Am
Schluss den gebratenen Seitan untermengen nochmals
etwas würzen und mit reichlich Petersilie garnieren*

3.2. Grundrezept Seitan Bolognese mit Nüssen

Wir nehmen für dieses Gericht regionale Nüsse wie Walnüsse und Haselnüsse. Haselnüsse sind besonders gut, da sie einen guten Geschmack und eine recht harte Konsistenz haben. Nüsse nur sehr grob raspeln. Auch dieses Grundrezept Eignet sich für deftiges Nudelgericht. Dazu nur mehr Dieses Rezept mit nur mit Nudelwasser aufgießen. Natürlich lässt sich auch eine deftige Bolognese mit Tomaten daraus zubereiten.



*300 g Seitanhack
Marinieren nach Geschmack*

200 g Nüsse, gehackt

*Öl, eine Zwiebel, fein geschnitten
Knoblauch, fein geschnitten
Salz, Pfeffer
Petersilie*

*Seitanhack in einer heißen Pfanne rundum gut
anbraten, so dass es leicht knusprig schmeckt.*

Nüsse trocken anrösten und beiseitestellen

*Öl erhitzen und Zwiebel langsam unter umrühren gut
andünsten. Wenn der Zwiebel Farbe angenommen hat
Knoblauch zugeben und ebenfalls etwas dünsten. Am
Schluss den gebratenen Seitan und Nüsse
untermengen nochmals etwas würzen und mit
reichlich Petersilie garnieren*

3.3. Grundrezept Geflochtener Seitan

Der geflochtene Seitan eignet sich am besten für Gyros, Burger, Geschnetzeltes, verschiedene Gemüsepflanzen, die meist mit Hühnerfleisch zubereite werden, Im Sommer ist dieses einfache Rezept auch bestens für Salate geeignet. Salat mit Seitanstreifen.



*300 g Seitan
Marinade nach Wahl*

*Den marinierten Seitan heiß unter
ständigen wenden gut anbraten, so dass er
von allen Seiten leicht knusprig ist.*

4. Streetfood & kleine Seitanköstlichkeiten

Seitan ist ideal für Streetfoodgerichte, wie Döner, Burger, Sandwiches und vieles mehr. Die Rezepte für die jeweiligen Brote sind natürlich selbstgemacht und finden sich alle im Anhang.



4.1. Türkische Teigtaschen mit Seitanhackfülle

Ein Rezept, dass aus der türkischen Küche inspiriert wurde. Klassisch wird des mit Hack oder Käse gefüllt. Bei unserer veganen Variante verwenden wir ein Rezept mit Seitanahack. Als Teig nehmen wir einen klassischen ungesäuerten Teig. Rezept s. Inhaltsverz.



Das Gericht schmeckt wunderbar als Streetfood, nur mit wenig Öl herausgebraten, oder in einer saftigen Tomatensoße gebraten

Je 100 g ungesäuerte Teiglinge der Länge nach auch ca.30 cm und 15 cm breite ausrollen und mit etwas Öl einpinseln. Beide Teiglinge mit ein paar EL Fülle belegen und der quer nach übereinanderlegen. Erster Seite des unteren Teigling über den oberen klappen, zweite Seite des unteren Teiglings über den oberen klappen. Nun die beiden Seiten des oberen Teiglings über die schon zusammengeklappte Teiglinge legen. Das viereckige Packet nu nochmal mit dem Nudelwalzer etwas ausrollen und beidseitig in der Pfann goldbraun anbraten.





<i>Fülle</i> 200 g Seitanhack, Rezept s. Inhalts. Öl, 1 Zwiebel, fein geschnitten	<i>Seitanhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen</i> Öl erhitzen, Zwiebel anbraten, Seitanhack untermengen
<i>Soße</i> Öl 1 Zwiebel, fein geschnitten Einige Knoblauchzehen Ein Glas eingeweckte Tomaten Toskanische Gewürzmischung Rezept s. Inhaltsverz. Salz, Pfeffer	<i>Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten, Knoblauch untermengen und mitdünsten, Tomaten zugeben und einköcheln lassen und würzen.</i>

4.2. Focaccia Sandwich mit geschnetzeltem Seitan

Wichtig ist, den geschnetzten Seitan zu marinieren und anschließend gut anzubraten, sodass eine leichte Kruste entsteht. Dann nur mehr, dass Sandwich aufschneiden und belegen. Rezept für das Focaccia Sandwich findet sich im Anhang



Ein Focaccia, Rezept s. Inhaltsverz.

200 g Seitan geschnetzelt, Rezept s. Inhaltsverz.

Ein paar Tomaten

Salat nach Wahl

Mayonnaise und Ketchup

Focaccia nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen

Seitan Schnetzel nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Focaccia aufschneiden nach Lust und Laune belegen.

4.3. Döner mit Seitan geschnetzelten

Ein Döner mit gut angebratenem Seitan Geschnetzeltem, dazu Zwiebel, Salat, Tomaten, Gurken, eine Gewürzmischung und selbstgemachtes Dönerbrötchen. Rezept für die Dönerbrötchen finden sich im Anhang



4 Döner, Rezept s. Inhaltsverz.

*Ca. 200 g Seitangeschnetztes,
Rezept s. Inhaltsverz.*

Etwas Salat

Gurken

Rote Zwiebelringe

Selbstgemachtes Ketchup

*Döner nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.*

*Seitan Schnitzel nach Anleitung zubereiten
und beiseitestellen.*

Döner aufschneiden und mit Zutaten belegen

4.4. Panierter Seitan Burger

Panierter Seitan, viel Salat, Gurken, Tomaten, etwas Ketchup und Mayonnaise, dazu noch Zitrone sowie die selbstgemachten Burger Brötchen — schon ist der leckere Seitan Burger zubereitet. Rezept für die Burger Brötchen finden sich im Anhang



4 Döner, Rezept s. Inhaltsverz.	Döner nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.
<i>Zutaten und Zubereitung Marinade für 4 Seitanschnitzel</i> 400–500 g Seitan 1–2 EL Öl, 1 EL Ketchup Sweet Chilisoße, siehe Seite XXX ein Schuss Zitrone und etwas Suppenbrühe, so dass der Seitan bedeckt ist.	Seitan in ca. 1 cm Scheiben schneiden und marinieren.
<i>Zutaten und Zubereitung der Panier</i> 2–3 EL Brot oder Semmelbrösel 125 ml Hafermilch 2–3 EL Dinkelvollkornmehl und Kichererbsenmehl gemischt Etwas Kurkuma und Salz	Brösel in einen Suppenteller geben und beiseitestellen. Hafermilch mit den restlichen Zutaten in einem Suppenteller zu einer dickflüssigen Soße verrühren. Seitanstücke beidseitig in der Soße wälzen, sodass diese gut durchtränkt sind. Anschließend in den Bröseln wälzen.
	In einer Pfanne mit ein wenig Öl beidseitig knusprig herausbraten.

4.5. Dürum mit Seitan Geschnetzelten

Ein deftiger Dürum mit hauchdünnem Yufka-Fladen, dazu selbst gemachtes Geschnetzeltes aus Seitan, das über Nacht in einer Marinade eingelegt wird. Rezept für ungesäuerte Flade findet sich im Anhang



4 Fladen, Rezept s. Inhaltsverz.

200 g Seitan geschnetzeltes, Rezept s. Inhaltsv.

Weitere Zutaten für 4 Personen

1 rote Zwiebel, fein geschnitten

4–6 Tomaten, in Ringe geschnitten

Rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

Salat nach Wahl

Sweet Chilisoße, Rezept s. Inhaltsv.

Fladen nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen

Seitan geschnetzeltes nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen

Die fertigen Fladen mit dem Seitan-Gschnetzelten, Zwiebeln, Tomaten und Salat belegen, mit Chiliflocken und Soße würzen und einrollen.

4.6. Gemüse Laberl mit Seitanhack

Laberl sind wunderbar, da sie mit verschiedensten Soßen, in Bürger oder kalt als Jause gegessen werden können.



120 g Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.

ÖL, 1 Zwiebel, klein geschnitten

*200 g Kartoffel, gekocht
200 g Gemüse, gekocht
1 EL vegane Butter oder Öl
50 g Dinkel Mehl
100 g Haferflocken, geschrottet*

Seitanhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen

Öl erhitzen, Zwiebel andünsten

Gemüse zerstampfen mit Mehl vermengen, etwas vegane Butter untermischen Zwiebel und Hack untermischen, etwas durchkneten und Laberl formen. Diese in wenig Öl beidseitig gut anbraten.



4.7. Restl Laberl mit Seitanhack

In diese Laberl kommen Restl, wie Strunkstücke von Chinakohl, Brokkoli und Weißkohl hinein.



200 g Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.

200 g Strunk Gemüse, grob gehäckselt

100g Brot, gewürfelt

100 g Haferflocken

100 g gemahlenen Haferflocken

1 EL geschrotteter Leinsamen

1 TL gemahlene Flohsamenschalen

200 ml kochende Suppe

Paprika, Majoran, Salz, Pfeffer,

Seitanhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben, gut vermischen, mit kochenden Suppe übergießen, etwas durchziehen lassen und kleine Laibchen formen. Laibchen in wenig Öl beidseitig goldbraun und knusprig herausbraten.

4.8. Salat mit Seitastreifen & Fladenbrot

Zu diesen Köstlichen Salat passt natürlich Salat und Gemüse je nach Vorrat. Dazu ein frisches Fladenbrot und schon hat mein ein köstliches Sommergericht Rezept für ungesäuerte Fladen im Anhang



300 g Seitan geschnetzelt, Rezept s. Inhaltsverz.

Marinade

*Olivenöl, Toskanische Gewürzmischung
Salz, Pfeffer, etwas Paprika*

*Seitan in feine Schnitzel zerteilen und
einige Stunden Marinade einlegen.*

*Seitan in einer Pfanne mit sehr wenig Öl
heiß herausbraten, bis der Seitan knusprig
ist.*

*Seitan nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen*

Salatmischung

*4–6 Tomaten, in Ringe geschnitten
Endiviensalat oder Chicoréesalat
Apfelessig, Olivenöl
Prise Salz
Saft einer halben Zitrone*

Gebratenen Seitan unter den Salat mischen

5. Bolognesen & Soßen mit Seitanhack

Bolognesen und Soßen mit Seitanhack sind endlos variierbar: Angefangen von klassischer Bolognese, bis hin zu den verschiedensten Soßen mit Brokkoli, Spinat oder Nüssen. Die Beilagen zu den Soßen reichen von Fladenbrot, Nudeln und unsere Lieblinge, die Scherengnocchi. Fast unverzichtbar für vielerlei Bolognesen und Soßen ist unser selbstgemachter Parmesan.



5.1. Klassische Bolognese mit Seitanhack

Einer unserer Lieblingsbolognesen, da sie ganz an die traditionelle Bolognese anknüpft. Einzig das faschierte durch Seitanhack ausgetauscht. Zu diesem Gericht passen natürlich Spaghetti am besten.



*Ca. 300 g Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, Toskanische Gewürzmischung,
Rezept s. Inhaltsverz., Salz, Pfeffer*

*2 Zwiebel, fein gehackt
2 Karotte, fein gehackt
2 Stange Stangensellerie, fein gehackt
Ein Achtel Rotwein
200 ml Gemüsebrühe
1 Glas eingeweckte Tomaten
Salz, Pfeffer, Petersilie
Veganer Parmesan, Rezept s. Inhaltsverz.*

*Seitanhack marinieren und unter wenden gut
anbraten und beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Gemüse
zugeben und kurz mitdünsten, mit Rotwein
Suppe Tomaten, einkochen lassen.
Seitanfaschiertes unterrühren und
abschmecken*

5.2. Bolognese Bianco mit Seitanhack

Eine Bolognese Bianco, ist eine italienische Varianten der Bolognese nur ohne Tomaten die mit Weißwein zubereitet wird



*Ca.300 Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

*Etwas Öl
eine Zwiebel, klein geschnitten
eine Karotte, gehackt
3Stangen Stangensellerie, gehackt
1 EL Tomatenmark
Ein Schuss Weißwein
Etwas Suppe
1 TL Rosmarin
Einige Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer, Petersilie
Veganer Parmesan, Rezept s. Inhaltsverz.*

Seitanhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Zwiebel gut anbraten, kleingeschnittenes Gemüse untermengen mit Tomatenmark vermischen mit Weißwein und Suppe ablöschen und gut einköcheln lassen. Tofu hack untermengen und noch etwas köcheln lassen.

5.3. Bolognese mit Strunk Gemüse & Seitanhack

Strunkstücke von Karfiol oder Brokkoli eignen sich hervorragend für Bolognesen. Wichtig ist nur, Strunk teile sehr grob häckseln und nur kurz mitdünsten, so dass sie noch leicht knackig sind.



*200 g Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

*Etwas Öl
eine Zwiebel, klein geschnitten
ca. 300 g Strunk und Restlgemüse
1 EL Tomatenmark
Ein Schuss Weißwein
Etwas Suppe
Salz, Pfeffer, Petersilie
Veganer Parmesan*

*Seitanhack gut anbraten und
beiseitestellen*

*Zwiebel gut anbraten, kleingeschnittenes
Gemüse untermengen mit Tomatenmark
vermischen mit Weißwein und Suppe
ablöschen und gut einköcheln lassen.
Seitanhack untermengen und noch etwas
köcheln lassen.*

5.4. Deftige Pilzsoße mit Seitanhack

Wir verwenden für unsere Pilzsoßen Selbstgesammelte Frische und getrocknete Pilzmischungen. Natürlich kann man auch Frische Champions und getrocknete Steinpilze oder Champions aus dem Supermarkt verwenden. Zu diesen Rezept passen Nudeln, Knödel oder Scherennocchi.



*Ca.200 Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

10-20 g getrocknete Pilze 100 ml Wasser

*2 Große Zwiebel, fein geschnitten
200 g frische Pilze, klein gehackt
200 -300 ml Suppe
Ein kleines Einweckglas Tomaten 240 g
Geräucherter Gewürzmischung
Salz, Pfeffer
Petersilie*

*Seitanhack nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.*

*Getrocknete Pilze in heißen Wasser
einweichen.*

*Zwiebel gut anbraten, kleingeschnittenes
Pilze untermengen mit vermischen mit
Tomaten und getrocknete Pilze und
Pilzwasser ablöschen und gut einköcheln
lassen. Seitanhack untermengen und noch
etwas köcheln lassen.*

5.5. Seitanhack mit Tomaten Zucchini

Gut eingekochte Tomaten entfalten einen wunderbaren Geschmack. Zu diesen Rezept passen Nudeln ebenso wie Scherengnocchi oder Fladenbrot.



*Ca.300 Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

*Öl, eine Zwiebel, fein geschnitten
4-6 große Tomaten, gewürfelt
1 Zucchini, gewürfelt
Salz, Pfeffer, Petersilie
Hack Würzmischung*

*Seitanhack nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten, Paprika und
Zucchini untermengen, etwas mitdünsten mit
Suppe ablöschen und etwas einköcheln lassen,
Hack untermengen und würzen*

5.6. Seitanhack mit Zwiebeln & geraspelten Resteln

Das wesentliche an dieser Bolognese sind reichlich Zwiebel, die gut gedünstet werden müssen. Die Mengen der Suppe richtete sich daran, wie lange die Zwiebeln im Sud gesotten werden. Lässt man die Zwiebel eine halbe Stunde einköcheln, so kann man immer wieder etwas Suppe zugießen Resteln von Gemüse, dass schon etwas biegsam ist, lässt sich so wunderbar verwerten.



*Ca.300 Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

*Öl, 3 große Zwiebel, fein geschnitten
3 EL Tomatenmark
300-500 ml Suppe
200 g geraspelte Gemüserestel
Salz, Pfeffer*

*Seitanhack nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Tomatenhack
zugeben, immer wieder mit Suppe aufgießen
geraspeltes zugeben einrühren und mitdünsten
mit Suppe aufgießen Tofuhack zugeben und
nochmals abschmecken.*

5.7. Brokkoli soße mit Seitanhack

Eine hartes Strunk vom Brokkoli eignet sich bei diesem Gericht hervorragend als cremige Soße, wenn er in wenig Wasser gedünstet und dann ganz fein püriert wird. Zu diesem Gericht passt vielerlei: Nudeln nach Geschmack oder unsere Kartoffelscherengnocchi.



*500 g Kartoffelscherengnocchi
Rezept s. Inhaltsverz.*

*200 g Seitanhack,
Rezept s. Inhaltsverz.*

*Marinade aus Öl, Salz, Pfeffer, etwas
Paprika und eine Prise Muskat*

Brokkoli Strunk, klein geschnitten

Öl, eine Zwiebel

Knoblauch

Ein Glas Weißwein

Ca. 130 ml Suppe

1 Brokkoli, Röschen zerkleinert

Salz, Pfeffer,

veganer Parmesan Rezept s. Inhaltsverz.

*Kartoffel Scherengnocchi nach Anleitung zubereiten
und beiseitestellen.*

Seitan marinieren, anbraten und beiseitestellen

*Brokkoli Strunk in wenige Wasser kochen, mixen und
beiseitestellen*

*Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten, Knoblauch
zugeben und mitdünsten, mit Wein und Suppe
ablöschen pürierten Brokkoli Strunk und Suppe
ablöschen, Brokkoli untermengen und etwas
einköcheln lassen und die cremige Strunk soße
untermengen.*

*Am Schluss Seitanhack zugeben untermengen und
Scherengnocchi und reichliche veganen Parmesan
servieren.*

5.8. Seitanhack mit Paprika

Ein einfaches und schnelles Sommerrezept. Das Seitanhack haben wir meist auf Vorrat im Gefrierschrank und die Knoblauchpaste im Kühlschrank, da sie Wochenlang hält. Dazu passen hervorragend Hörnchen oder Scherengnocchi.



*Ca 300 g Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

*Öl, eine Zwiebel, fein geschnitten
200 ml Suppe
3 Paprika, gewürfelt
Salz, Pfeffer, Petersilie
Knoblauchpaste, Rezept s. Inhaltsverz
Hack Würzmischung, Rezept s. Inhaltsverz*

*Seitanhack nach Rezept zubereiten und
beiseitestellen*

*Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten, Paprika
untermengen, etwas mitdünsten mit Suppe
ablöschen und etwas einköcheln lassen, Hack
untermengen und würzen*

5.9. Spinat mit Scherengnocchi & Seitanhack

Bei diesen Rezept werden die Scherengnocchi gut mit dem Spinat gemischt, was an sich schon ein feines Rezept ist, wird das Ganze noch mit dem Seitanhack getoppt



*200 g Seitanhack
Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

*Etwas Öl
Öl, eine Zwiebel, klein geschnitten
200 g 300 g Spinat
Etwas Suppe
Salz, Pfeffer, Muskat*

*Seitanhack nach Rezept zubereiten und
beiseitestellen*

*Öl erhitzen, Zwiebel dünsten, Spinat zugeben mit
Suppe ablöschen und zusammenfallen lassen. Einen
Teil des Spinates beiseitestellen und den Rest fein
pürieren und mit den Gnocchi oder Nudeln mischen.*

*Gnocchi mit Seitanhack und restlichen Spinat
garnieren.*

5.10. Tomatensoße mit Seitanhack

Dieses Rezept passt einfach gut zu Nudeln. Wir verwenden für dieses Rezept entweder frische Tomaten oder ein Glas eingeweckte Tomaten. Natürlich kann man auch eine Dose gehackte Tomaten verwenden.



*300 g Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, Toskanische Gewürzmischung, Salz,
Pfeffer*

*Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten
3-4 große Tomaten, klein geschnitten
Oder eine Glas eingeweckte Tomaten
Selbstgemachte Suppenwürze
Oregano, Salz, Pfeffer*

*Seitanhack marinieren und unter
wenden gut anbraten und
beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Tomaten
zugeben gut eine viertel Stunde
einkochen lassen, würzen, Seitanhack
zugeben und nochmals abschmecken.*

5.11. Zwiebel Lauch Bolognese mit Seitanhack

Ein großartig einfaches Rezept: Hack mit viel Zwiebeln und Knoblauch. Passt klassisch zu Nudeln wie Hörnchen, zu Gnocchi, aber auch zu Kartoffelknödel



*300 -400 g Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, Knoblauchpaste oder klein
geschnittener Knoblauch, etwas Paprika Salz,
Pfeffer*

*Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten
Eine kleine Lauch, fein geschnitten
1-2 EL Knoblauchpaste
ein Achtel Suppe
Salz, Pfeffer, Petersilie*

*Seitanhack marinieren und unter wenden gut
anbraten und beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Lauch
untermengen, Suppe zugeben und einkochen
lassen. Knoblauchpaste und Seitanhack
zugeben und abschmecken*

5.12. Seitan Nussbolognese

Ein einfaches Rezept, dass sich mit ein paar klein geschnittenen Tomaten noch verfeinern lässt. Wir lieben es pur mit viel Knoblauch und Kräuter aus dem Garten. Es passt zu Nudeln, besonders zu Tagliatelle, aber auch zu Gnocchi oder Spätzle.



*300 -400 g Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, klein geschnittener Knoblauch, etwas
Muskat, Salz, Pfeffer*

*Öl, 2 große Zwiebel, fein geschnitten
Ein paar Zehen Knoblauch, fein geschnitten
200 g Nüsse, grob gehackt
1 Schöpfer Nudelwasser
Etwas Selbstgemachte Suppenwürze,
Salz, Pfeffer, Petersilie*

*Seitanhack marinieren und unter
wenden gut anbraten und
beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten
Seitanhack zugeben, gekackte Nüsse
Untermengen, mit einem Schöpfer
Nudelwasser zugeben und abschmecken*

5.13. Seitanhack mit Gemüseresten

Ein buntes Sommergericht, mit Gemüse Allerlei. Inspiriert ist dieses Rezept aus der Türkischen Küche, wo es meist mit kleinen Nudeln, wie Hörnchen oder nur mit Fladenbrot getunkt gegessen wird. Als Gemüse verwenden wir frisches aus dem Garten: Tomaten Melanzani und Zucchini



*200-300 g Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, Maggikraut, Salz, Pfeffer*

*Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten
Knoblauch nach Bedarf, fein geschnitten
Gut ein Achtel Suppe
400 600 g Gemüse, fein gewürfelt:
Salz, Pfeffer, Maggikraut*

*Seitanhack marinieren und unter wenden gut
anbraten und beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Suppe und
Gemüse zugeben und weich dünsten.
Seitanfaschiertes untermengen und
abschmecken*

5.14. **Zwiebel Chinakohl Seitanbolognese**

Dieses eher ungewöhnliche Gericht wurde aus einem Kochbuch der schwäbischen Küche inspiriert wo es mit Chinakohl und Hackfleisch zubereitet wird. Wie nicht anders aus einem schwäbischen Kochbuch zu erwarten, wird es mit Spätzle gegessen. Vom Chinakohl nehmen wir den hinteren Teil und den Strunk, der fester ist uns sich gut in Würfel schneiden lässt. Zu Chinakohl passt Sojasoße hervorragend, daher wird die Marinade für den Seitan mit einem Schuss Sojasoße angesetzt.



Ca. 500 g Spätzle, Rezept s. Inhaltsverz.

*200-300 g Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, Schuss Sojasoße, Salz, Pfeffer*

*Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten
Knoblauch nach Bedarf, fein geschnitten
Gut ein Achtel Suppe
400 g Chinakohl, gewürfelt
Salz, Pfeffer, Petersilie*

*Spätzle nach Rezept zubereiten und
beiseitestellen*

*Seitanhack marinieren und unter wenden gut
anbraten und beiseitestellen*

*Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Knoblauch
etwas mitdünsten, Suppe und Gemüse zugeben
und nicht ganz weich dünsten. Seitanhack
untermengen und abschmecken*

5.15. Seitanhack mit Paprika & Spinat

Diese Gericht wurde aus der türkischen Küche inspiriert, wo es zahlreiche Rezept mit Zwiebel, Hackfleisch, klein geschnittenen Paprika und Spinat gibt. Dazu gibt's Fladenbrot oder kleine Nudeln wie Hörnchen oder Risoni. Da bei uns gerade alles im Garten vorrätig war, brauchten wir nur die Paprika ernten und etwas Malaba Spinat abschneiden. Der Seitan wird in einer Harissa Gewürzmischung, die hervorragend zu Paprika passt, mariniert.



*200-300 g Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, Harissa Salz, Pfeffer*

*Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten
1-2 EL Tomatenmark
Ein Achtel Gemüse Suppe
3 Paprika, klein gewürfelt
1 Hand Spinat, klein geschnitten
Salz, Pfeffer, Harissa*

*Seitanhack marinieren und unter wenden gut
anbraten und beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Tomatenmark
zugeben, Suppe und Paprika zugeben, weich
dünsten, am Schluss Spinat zugeben und noch
kurz mitdünsten. Seitanfaschiertes
untermengen und abschmecken*



*In der türkischen
Küche gibt es
zahlreiche Bolognese
Rezepte, die mit
Joghurt verfeinert
werden. Wir nehmen
dazu entweder
selbstgemachten
veganes oder
gekauft veganes
Joghurt.*

5.16. Seitanhack mit Wurzelgemüse und geräucherten Ricotta

Eine deftige Bolognese zu der geräuchertes passt. Diese Gericht schmeckt am besten zu Gnocchi, Schupf oder Scherennudeln. Verfeinerst wird es mit selbstgemachten Ricotta.



200-300 g Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, geräucherter Paprika,
geräuchertes Salz, Pfeffer

Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten
Knoblauch nach Bedarf, fein geschnitten
Eine große Karotte, klein gewürfelt
Gut 50 g Knollensellerie, klein gewürfelt
Gut ein Achtel Rotwein
3 -4 EL selbstgemachter Ricotta, siehe Seite
Geräuchertes Salz, geräucherter Paprika
Pfeffer, Petersilie

Seitanhack marinieren und unter wenden gut
anbraten und beiseitestellen.

Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Wurzelgemüse
und Rotwein zugeben und weich dünsten.
Ricotta untermengen,
Seitanhack zugeben und abschmecken

5.17. Tofuhack mit Spinat

Ein einfaches Rezept: Frischer Spinat aus dem Garten und reichlich Tofuhack mit Zwiebel angedünstet.



Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

Öl, zwei Große Zwiebel, fein geschnitten

Ca. ein Achtel Suppe

Ein paar Handvoll grob zerrissenen Spinat

Salz, Pfeffer, Prise Muskat

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Zwiebel gut dünsten, mit Suppe ablöschen, Spinat untermengen und zusammenfallen lassen. Am Schluss das Tofuhack zugeben und durchmischen.

6. Bolognesen & Soßen mit Seitanspeck

Seitanspeck gehört zu den Favoriten bei den Seitanvarianten. Er eignet sich für Bolognesen ebenso, wie für Knödelfüllungen, wie beispielsweise die Tiroler Speckknödel. Zudem lässt sich der Seitan, je nach Geschmack, unterschiedlichst marinieren: Eher Traditionell mit Öl, Salz, Pfeffer und Majoran oder mit geräucherten Paprika Salz Mischungen. Natürlich kann man den Seitan auch mit Gewürzen wie Harissa, einer scharfen östlichen Mischung marinieren.



6.1. Gemüsepfanne mit Seitanspeck

Eine sommerliche Gemüsepfanne mit frischen Gartengemüse wie Tomaten, Zucchini und Paprika. Natürlich kann man auch Aubergine noch dazu mischen, wenn gerade vorrätig. Besonders cremig wird diese Soße, wenn man einen kleinen Teil des Gemüses fein mixt. Als Beilage passt zu diesem Gericht besonders gut unsere Kartoffelscherengnocchi.



*Ca. 200 g Seitanspeck, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

*Öl, eine Zwiebel, fein geschnitten
5-7 Knoblauchzehen, fein geschnitten
Ca 300 ml Suppe
2 Paprika, klein gewürfelt
1-2 Zucchini, klein gewürfelt
Salz, Pfeffer,
Harissa, Rezept s. Inhaltsverz.
Gewürze nach Wahl*

*Seitanspeck nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten, Knoblauch
zugeben und noch etwas mitdünsten, mit Suppe
ablöschen, Paprika zugeben, ein paar Minuten
dünsten, Zucchini zugeben und alles weich
dünsten. Ein zwei Schöpfer Gemüse rausnehmen
und fein pürieren und wieder untermengen.
Am Schluss den Seitanspeck daruntermischen,
Würzen und mit Beilagen nach Wahl servieren.*

6.2. Bohnen mit Seitanspeck & Kartoffelgnocchi

Bohnen in einer Zwiebelsoße mit Seitanspeck ist eine herzhafte Mischung, zu der die Kartoffelscherengnocchi perfekt passen. Besonders aromatisch wird dieses Gericht mit unseren Knoblauchpaste. Rezept findet sich im Anhang



<i>400 g Scherengnocchi, Rezept s. Inhaltsverz.</i>	<i>Scherengnocchi nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.</i>
<i>250 g Bohnen, Übernacht eingeweicht</i>	<i>Bohnen kochen, absieben und beiseitestellen</i>
<i>Ca.300 Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz. Marinade nach Wahl</i>	<i>Seitanhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.</i>
<i>Öl, 2 große Zwiebel, fein geschnitten 1 EL Tomatenmark 200 ml Suppe Gekochte Bohnen Harissa, Rezept s. Inhaltsverz. Knoblauchpaste, Rezept s. Inhaltsverz. Salz, Pfeffer, Bohnenkraut</i>	<i>Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten, Tomatenmark zugeben, mit Suppe ablöschen, etwas einköcheln lassen, gekochte Bohnen untermengen, mit Harissa und Knoblauchpaste würzen und abschmecken.</i>

6.3. Geräucherte Tomaten Bolognese mit Seitanspeck

Wer den Geschmack von geräucherten mag, wird dieses Gericht lieben. Es passt zu Nudeln, aber auch zu Gnocchi oder Spätzle.



*200 g Seitanspeck, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, Geräucherte Gewürzmischung
Rezept s. Inhaltsverz.*

*1 große Zwiebel, fein geschnitten
Einige Zehen Knoblauch
2 große Karotten, fein gewürfelt
100 g Sellerie, fein gewürfelt
3 -4 Tomaten, fein gewürfelt
1 TL Geräucherte Gewürzmischung
Rezept s. Inhaltsverz.
Salz, Pfeffer*

*Eingelegte Seitanspeck unter wenden
gut anbraten und beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, fein geschnittene Zwiebel
und Knoblauch zugeben, gewürfelte
Karotte und Sellerie gut mitdünsten,
Tomaten und Gewürzmischung und
einköcheln lassen , so dass das Gemüse
noch bissfest ist. Am Schluss den
Seitanspeck untermengen, mit Salz und
Pfeffer abschmecken*

6.4. Seitanspeck mit Zucchini

Ein Sommerliches Gericht mit vielfältigen Geschmäckern, da es durch die Zitrone und der Chilisoße scharfsäuerlich schmeckt.



*200 g Seitanspeck, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, Gartenkräuter, Zitrone,
Salz, Pfeffer*

*Öl, eine Zwiebel, klein geschnitten
Etwas Knoblauch, fein geschnitten
1 Zucchini, klein gewürfelt
50 ml Weißwein
Saft von einer halbe Zitrone
Abrieb von einer Zitrone
Sweet Chilisoße, Rezept s. Inhaltsverz.
Salz, Pfeffer*

*Eingelegte Seitanspeck unter wenden gut
anbraten und beiseitestellen.*

*ÖL erhitzen, fein geschnittene Zwiebel und
Knoblauch zugeben, gewürfelte Zucchini
mitdünsten, mit Weißwein ablöschen. Am
Schluss Zitrone zugeben und Seitanspeck
untermengen, Salzen und Pfeffer*

6.5. Zwiebel & Seitanspeck

Zwiebel und unser veganer Speck passen perfekt zusammen. Wer den Geschmack von geräucherten mag, wird dieses Rezept lieben. Dazu passen Nudeln ebenso wie Scherengnocchi.



*200 g Seitanspeck,
Marinade: Öl, Schuss, geräucherter Paprika,
Majoran, geräuchertes Salz, Pfeffer*

*Öl, zwei große Zwiebel, fein gehackt
Ein paar Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe
Salz Pfeffer, Petersilie*

*Eingelegte Seitanspeck unter wenden gut
anbraten und beiseitestellen.*

*ÖL erhitzen, fein geschnittene Zwiebel und
Knoblauch zugeben und mitdünsten,
Tomatenmark untermengen und noch etwas
dünsten, mit Suppe aufgießen und einköcheln
lassen. Am Schluss Seitenspeck untermengen
und abschmecken*

7. Asia Gerichte mit Seitangeschnetzelten

7.1. Seitangeschnetzelttes mit Pikanter Sesamsoße

Ein phantastisches Gericht! Scherennudeln, gemischt mit pikanter Soße und dazu unser Seitangeschnetzelttes.



*Gut 300 g Seitangeschnetzelttes
3 EL Marinade Sesamsoße*

*400 g Scherennudeln, Rezept s. Inhaltsverz.
Etwas Nudelwasser
5-6 EL Sesamsoße*

*Mariniertes Seitangeschnetzeltte gut anbraten und
beiseitestellten*

*Nudeln nach Anleitung zubereiten, absieben mit
etwas Nudelwasser vermengen, Soße unter die
Nudeln mischen und Seitangeschnetzelttes
zugeben.*

Pikante Sesamsoße

Eine Soße die schnell zubereitet ist, sich leicht variieren lässt und zudem lange im Kühlschrank hält



Je nach Menge der Zubereitung verwenden wir so viel Sesamöl, dass die Soße einen Zentimeter damit bedeckt ist. Je nach Geschmack kann man noch einen Spritzer Balsamico oder andere Kräuter zugeben.

Reichlich Sesamöl

Eine kleine Stange Lauch, klein geschnitten

Ein Bund Schnittknoblauch, klein geschnitten

Gut 10 Zehen Knoblauch, klein geschnitten

Ein Daume großes Stück Ingwer, klein geschnitten

2-3 Milde Pfefferoni, klein Geschnitten

Abrieb einer halben Zitrone

Saft einer halben Zitrone

Ein Schuss Agavendicksaft

Nach Wahl

etwas Soja Soße

Etwas Miso Paste

Etwas Chilisoße

Chiliflocken

Salz

Sesamöl erhitzen und über das kleingeschnittene und den übrigen Zutaten leeren und auskühlen lassen

7.2. Veganes „Butter Chicken“ mit Garam Masala

Ein sehr bekanntes Gericht, dass im Original mit Hühnerfleisch und als Beilage meist mit Reis oder Naan Brot serviert wird. Statt Reis, haben wir es mal mit Scherennudeln zubereitet und dazu natürlich ein deftig mariniertes Seitan



Gesäuertes Fladenbrot, Rezept s. Inhaltsverz.

*300 Seitan geschnetzeltes, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade für „veganes butter Chicken“
Öl, Knoblauch, Ingwer, Zitrone, Paprika veganes
Joghurt, Garam Masala*

300 g Scherennudeln

*3 EL Butter, 1 Zwiebel, fein geschnitten
Ingwer Knoblauch Paste, Rezept s. Inhaltsverz.
Ein Glas eingeweckte Tomaten
40 g Cashewnüsse
Würz Varianten:
Sambar oder Garam Masala
Hafer oder Soja Cousine*

*Fladen nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen*

*Mariniertes Seitangeschnetzelte gut
anbraten und beiseitestellen*

*Nudeln nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen*

*Butter erhitzen, Ingwer Knoblauchpaste
zugeben, Tomaten und Cashewnüsse
untermengen, würzen und fein mixen.
Mit Scheren nudeln und Naanbrot servieren.*

7.3. Gemüse mit pikanter Knoblauch Ingwersoße & Seitangeschnetzelten

Ein phantastische Gericht mit vielerlei Gemüsesorten. Bei den Gemüsesorten ist es am besten, die wirklich der Reihe nach, beginnend mit Karotten, zu dünsten, damit sie alle noch knackig bleiben. Statt der Totentrompeten, die wir selbst sammeln und trocknen, kann man auch gekaufte getrocknete Morcheln, die im Grunde die gleiche Konsistenz haben, verwenden. Dieses Gericht schmeckt auch ohne den geschnetzelten Seitan wunderbar, obwohl der noch das I Tüpfel ist.



*200 g Seitangeschnetzeltes
Marinade pikante Sesamsoße,
Rezept vorige Seiten*

20 g getrocknete Totentrompeten

*Etwas Sesamöl
eine Zwiebel, in Ringe geschnitten
Eine Karotte, in Stifeln geschnitten
Zwei Paprika, in Streifen geschnitten
Eine Zucchini, in stifte geschnitten
Sprossen nach Wahl, siehe Seite
1-2 EL Knoblauch Ingwerpaste, siehe Seite
Etwas Soja Flohsamen Soße, siehe Seite
Etwas Selbstgemachte Suppe, siehe Seite
Schnitzzwiebel, in Ringe geschnitten*

*Seitan marinieren, gut anbraten und
beiseitestellen*

*Totentrompeten in heißes Wasser einweichen
und beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Gemüse der
reihe nachzugeben, Sprossen untermengen,
Knoblauch Ingwer Pasta und Soja Flohsamen
Soße untermengen mit etwas Suppe aufgießen
und kurz auf köcheln lassen. Mit reichlich
frischen Schnitzzwiebel garnieren,
Seitangeschnetzeltes untermengen.*

*Serviovorschlag: Scherennudeln noch unter
das Gemüse mischen*

8. Geschnetzeltes mit Seitan

Für geschnetzeltes verwenden wir meist den weichen Seitan oder den geflochtenen Seitan. Rezept findet sich im Inhaltsverzeichnis. Die Beilagen für geschnetzeltes sind Vielfältigst: Spätzle, Gnocchi, Rösti, Scherengnocchi oder Knödel. Natürlich kann man die Rezept auch mit Nudeln oder Reis zubereiten.



8.1. Seitan geschnetzeltes in Zwiebel Rotweinsoße

Eine wirklich deftige Soße, die je länger man die Zwiebel dünstet, desto besser wird sie. Lässt man die Zwiebel länger köcheln, so muss man noch etwas mehr Suppe zugießen. Dazu passen Kartoffel Scherengnocchi, aber auch Bandnudeln.



*300 g geflochtenes Seitangeschnetzeltes,
Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

*Öl, 3 große rote Zwiebel, fein geschnitten
Ca. 10 Knoblauchzehen
140 ml Rotwein
200 – 300 ml Suppe
Majoran, Thymian
Salz, Pfeffer*

*Marinierten Seitan unter wenden gut
anbraten, aus der Pfanne nehmen und
beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel lange und gut anbraten,
Knoblauch zugeben, kurz mitbraten, mit
Rotwein und Suppe aufgießen und gut
einköcheln lassen. Würzen und
abschmecken*

8.2. Züricher Seitan Geschnetzelttes mit Rösti

Zu einem Züricher Geschnetzeltten gehört ein Schweizer Rösti. Klassisch wird es mit Kalbfleisch, Champions und Rahm. Bei unserer veganen Variante verwenden wir unseren selbstgemachtes Seitangeschnetzelttes und nach Wahl, sollte es cremiger sein Hafercousine und gesammelte Misch Pilze aus dem Wald.



*300 g geflochtenes Seitangeschnetzelttes,
Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, Pfeffer, Salz, Majoran, Paprika,*

*Öl, 2 große Zwiebel, klein geschnitten
Ca. 300 g Pilze, klein geschnitten
1 EL Tomatenmark
100 ml Weißwein
200 ml selbstgemachte Suppe*

*Paprika, Majoran, Salz, Pfeffer
Nach Wahl: Soja oder Hafer Cousine*

*Marinierten Seitan unter wenden gut anbraten,
aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.*

*Zwiebel klein schneiden, ca. 10-15 Minuten in Öl
andünsten.
Pilze zugeben und mit dünsten, Tomatenmark
zugeben mit Weißwein und Suppe ablöschen und
einkochen.*

*Nur mehr Würzen und gebratenen Seitan
untermengen*

*Tipp: Den Zwiebel für dieses Gericht wirklich gut und langsam anbraten, so entfalten sich
die Röstaromen des Zwiebels am besten.*

8.3. Geschnetzeltes mit Wurzelgemüse und Semmelknödel

In alten Kochbüchern finden sich zahlreiche Rezepte, mit Fleischresten und viel Wurzelwerk, wie das Niederösterreichische Wurzelfleisch aus einem Koch von anno dazumal. Unsere Variante ist mit Resteln von Wurzelgemüse, in Umami marinierten Seiten und dazu Semmelknödel.



4 Semmelknödel, Rezept s. Inhaltsverz.

300 g geflochtenes Seitangeschnetzeltes
Rezept s. Inhaltsverz.

Marinade Öl, Ein Schuss Weißwein

Umami Gewürzmischung, Rezept s. Inhaltsverz
Salz, Pfeffer

Öl, 3 Zwiebel, fein geschnitten

1 EL Tomatenmark

400 ml Selbstgemachte Suppe

200 g Karotten klein gewürfelt

200 g Sellerie klein gewürfelt

100g Petersilienwurzel, gewürfelt

Petersilie, Majoran, Salz, Pfeffer

Knödel nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen

Marinierten Seitan unter wenden gut
anbraten, aus der Pfanne nehmen und
beiseitestellen.

Zwiebel wirklich lange und gut andünsten,
Tomatenmark untermengen und
weiterdünsten, langsam mit Suppe aufgießen
und Zwiebel noch rösten. Wurzelgemüse
zugeben, restliche Suppe zufügen und gut
einkochen, bis das Gemüse ganz weich ist.
Seitan untermengen und würzen.

8.4. Klassisches Geschnetzeltes mit Spätzle

Ein Geschnetzeltes mit hausgemachten Seitan und selbstgezogenen Austernseitlingen. Für dieses geschnetzeltes nehmen wir den weichen Seitan. Die Austernseitlinge der Länge nach -wo die Fasern verlaufen- in Stücke reißen, dann bleibt die Konsistenz erhalten.



Tipp: Engelwurz als Gewürz ist bei uns eher noch unbekannt. Vom Geschmack her, ist es kaum zu beschreiben: Bitter, etwas adstringierend, mit einer leichten Schärfe. Manchen ist es einfach zu bitter.

<i>Ca 500 g Spätzle, Rezept s. Inhaltsverz.</i>	<i>Spätzle nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen</i>
<i>300 g weiches Seitangeschnetzeltes, Rezept s. Inhaltsverz.</i>	<i>Marinierten Seitan unter wenden gut anbraten, und aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.</i>
<i>Marinade: Öl, Ein Schuss Rotwein</i>	
<i>Engelwurz Mischung, Rezept s. Inhaltsverz.</i>	
<i>Salz, Pfeffer</i>	
<i>Öl, 3 große Zwiebel, fein geschnitten</i>	<i>Öl Zwiebel klein schneiden, ca. 10-15 Minuten in Öl andünsten. Pilze zugeben und mit dünsten, mit Wasser und Suppe ablöschen und einkochen. Nur mehr Würzen</i>
<i>200 -300 g Austernseitlinge</i>	
<i>400 ml Selbstgemachte Suppe</i>	
<i>Ein Schuss Weißwein</i>	
<i>Engelwurz Gewürzmischung</i>	
<i>Majoran, Salz, Pfeffer, Petersilie</i>	

8.5. Seitangeschnetztes mediterran

Dieses geschnetzte wird mit einer Cashewsanhe so richtig cremig. Zu diesem Gericht passen Scherengnocchi am besten.



*200 g, geflochtenes Seitangeschnetztes
Rezept s. Inhaltsverz.*

*Marinade: Öl, Salz, Pfeffer, Toskanische
Gewürzmischung, Majoran*

Öl, 1 Zwiebel, klein geschnitten

Knoblauch nach Geschmack

2 EL Tomatenmark

Etwas Suppe

Eine Zucchini, klein geschnitten

2 Paprika, klein geschnitten

Toskanische Gewürzmischung

Cashewsanhe, Rezept s. Inhaltsverz.

*Marinierten Seitan unter wenden gut
anbraten, und aus der Pfanne nehmen und
beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten,
Tomatenmark untermengen und Zwiebel
Knoblauch darin noch dünsten, mit etwas Suppe
ablöschen, Gemüse zugeben und mitdünsten,
würzen mit Cousine verfeinern und am Schluss
Seitangeschnetztes untermengen*

8.6. Seitangeschnetztes geräuchert

Zu diesem geräucherten Geschnetzten passen sowohl Nudeln als auch Gnocchi oder Spätzle.



*200 g, geflochtenes Seitangeschnetztes
Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, geräucherte Gewürzmischung,
Rezept s. Inhaltsverz Pfeffer*

*Öl, eine Zwiebel, klein geschnitten
1 Karotte, klein würfelig gehackt
100 g Sellerie, klein würfelig gehackt
4 Tomaten, gehackt
1 TL Geräuchertes Paprikapulver
1 Paprika, fein gewürfelt
Geräuchertes Salz
Petersilie*

*Marinierten Seitan unter wenden gut
anbraten, und aus der Pfanne nehmen und
beiseitestellen*

*Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten,
Karotten, Sellerie, Tomaten Paprika zugeben
und weichköcheln lassen, würzen,
Seitangeschnetztes untermengen und mit
Petersilie garnieren*

8.7. Stroganoff mit Seitan

Ein Gericht aus der russischen Küche, das traditionell mit Filetspitzen zu und Rahm zubereitet wird. Wir nehmen unser Seitangeschnetztes und Hafercousine zum verfeinern. Zu diesen Gericht passen am besten Tagliatelle.



*300-400 g geflochtenes Seitangeschnetztes
Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

*Etwas Öl
3 große Zwiebel, fein geschnitten
1 EL Senf
200 g Pilze, geschnitten
200 ml Suppe
Salz, Pfeffer
Nach Wahl Hafercousine*

*Marinierten Seitan unter wenden gut
anbraten, und aus der Pfanne nehmen und
beiseitestellen*

*Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Tomatenmark
untermengen, und noch etwas dünsten, Pilze
und Seitan zugeben, mit Suppe ablöschen,
einköcheln lassen und würzen*

8.8. Auberginen Geschnetzeltes mit Seitan & geräuchertem

Bei diesen Rezept ist es wichtig, die Auberginen, gerade richtig anzubraten, so dass sich weich und nicht mehr pelzig schmecken, aber auch nicht zu weich sind.



300 g geflochtenes Seitangeschnetzeltes
Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl

Öl, Eine große Zwiebel, fein geschnitten
Eine große Aubergine, gewürfelt
Ein EL Tomatenmark
Ca 200 -300 Suppe
Schuss Rotwein
Geräucherter Paprika
Salz, Pfeffer

Marinierten Seitan unter wenden gut
anbraten, und aus der Pfanne nehmen und
beiseitestellen

Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Aubergine
untermengen, Tomatenmark und Suppe
zugeben und Aubergine weichdünsten, aber so
dass sie noch biss haben, Seitan zugeben, noch
kurz einköcheln lassen und würzen

8.9. Ragout mit Seitangeschnetzelten

Dieses Geschnetzelte hat die Grundzutaten von einer Bolognese: Zwiebel, Karotten, Stangensellerie. Eine bewährte Kombination die einfach stimmig ist.



*300 g geflochtenes Seitangeschnetzeltes
Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

*Öl, 2 große Zwiebel, gehäckselt
1 EL Tomatenmark
2 g Karotten, gehäckselt
3 g Stück Stangensellerie, gehäckselt
300-400 ml Suppe
Ein Achtel Weißwein
Lorbeerblatt, frischer Rosmarin
Salz, Pfeffer*

*Marinierten Seitan unter wenden gut
anbraten, und aus der Pfanne nehmen und
beiseitestellen*

*Öl erhitzen, Zwiebel gut anbraten,
Tomatenmark untermengen, Gemüse
zugeben, mit Suppe und Wein ablöschen,
würzen und einköcheln lassen.*

9. Gulaschvariationen mit Seitan

Das Urrezept des Gulasch stammt angeblich von einfachen Hirten. Das Fleischgericht, dass einst von ungarischen Rinderhirten im Kessel gekocht wurde, gelangte im Verlaufe des 19. Jahrhunderts nach Wien. Bei kaum einen Gericht gibt es derart viele Varianten, wie bei einem einfachen Gulasch.



9.1. Gulasch mit Seitan & Fladenbrot aus dem Ofen

Ein hervorragendes Gulasch: Deftig und Gschmackig. Dazu passt Fladenbrot aber auch Knödel oder Spätzle. Im Gegensatz zum Klassischen Saftgulasch, wird das „Golasch“ meist mit Mehl gestaubt, damit es dickflüssiger und sämiger wird. Damit das Gulasch sämig wird, verwenden wir weichgekochte Kartoffeln, die zerstampft werden. Ein Tipp, den man in manch uralten Kochbuch findet!



Öl, 300 g fester Seitan, Rezept s. Inhaltsv.
Öl, Paprika Süß und Scharf Pfeffer, Majoran,
Salz und Pfeffer

3 mittlere Kartoffel

Öl, 4 große Zwiebel

1 EL Tomatenmark

Ca. 400 ml Suppe

Ein Schuss Rotwein

1 EL Paprika

1 TL Majoran,

etwas Kümmel

Zitronenschale, fein gerieben

Salz, Pfeffer

Marinierten Seitan unter wenden gut
anbraten, und aus der Pfanne nehmen und
beiseitestellen

Kartoffel schälen, würfeln und in wenig Wasser
dünsten.

Zwiebel klein schneiden, in Öl gut und lange
andünsten, Tomatenmark untermengen, mit
Suppe und Wein ablöschen, Gewürze zufügen
und einköcheln lassen. Weichgekochte
Kartoffeln gut zerstampfen und in die
Gulaschmasse einrühren und gebratene
Seitanwürfel untermengen und würzen.

9.2. Geräuchertes Szegediner Gulasch mit Semmelknödel

Dieses Gulasch wird traditionell mit Schweinefleisch oder vegan meist mit Sojawürfeln zubereitet. Unsere Variante ist mit marinierten selbstgemachten Seitan und selbstgemachten Sauerkraut. Besonders schmackhaft ist es, am Schluss noch frisches kleingeschnittenes Sauerkraut unterzumengen, ohne dass es köchelt. Dies ist nicht nur gut, sondern auch gesund, da nur bei selbstgemachtem und nicht erhitztem - also nicht pasteurisiertem - Sauerkraut die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten sind. Dazu wirklich erst am Schluss, wenn's nicht mehr zu heiß ist, das frische Kraut mit erwärmen und verrühren.



4 Semmelknödel, Rezept s. Inhaltsverz.

*Öl, 300 g Seitan fest oder geflochten
Öl, geräucherter Paprika, etwas Majoran,
Knoblauch, geräuchertes Salz*

*Öl, 3 große Zwiebeln
1 EL Tomatenmark
1 Glas Sauerkraut ca. 500 Gramm
Paprikapulver
600 ml Gemüsebrühe*

*Salz und Pfeffer, etwas frisches Sauerkraut klein
geschnitten, ein Schuss Essig*

*Knödel nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen*

*Marinierten Seitan unter wenden gut
anbraten, und aus der Pfanne nehmen und
beiseitestellen*

*Zwiebel gut dünsten, Tomatenmark und
Sauerkraut hinzugeben, Paprikapulver
untermengen mit Gemüsebrühe und ablöschen
und köcheln lassen und Seitan untermengen.*

*Zum Schluss - je nach Geschmack – frisches
Sauerkraut mitwärmen, mit Essig
abschmecken.*

9.3. Krautgulasch mit Semmelknödel

Dieses Rezept war zunächst nur ein frei kreiertes Restlgericht, bis ich ein ganz ähnliches in einem ungarischen Kochbuch fand.



<i>4 Semmelknödel, Rezept s. Inhaltsverz.</i> <i>Öl, 300 g Seitan, Rezept s. Inhaltsverz</i> <i>Marinade: Öl, Chilisoße, Knoblauch</i> <i>Salz und Pfeffer</i> <i>1 große Zwiebel, fein geschnitten</i> <i>600 g Kraut, zu Quadraten geschnitten</i> <i>3 Paprika, klein geschnitten Paprikapulver</i> <i>scharf und süß</i> <i>1 Glas eingeweckte Tomaten</i> <i>Gut ein Viertel Liter Gemüsebrühe</i> <i>Majoran, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer</i>	<i>Knödel nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen</i> <i>Marinierten Seitan unter wenden gut anbraten, und aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen</i> <i>Zwiebel dünsten, kleingeschnittene Paprika darunter mengen, Kraut zugeben, Paprikapulver und Gewürze beimengen. Mit pürierten Tomaten und Gemüsebrühe aufgießen und gar köcheln. Das Kraut soll noch knackig sein. Mit Majoran und Bohnenkraut abschmecken und den Seitan unter das Kraut mischen.</i>
--	---

9.4. Kartoffelgulasch mit Seitan Speckwürfel

Das „Erdäpfelgulasch“ gilt als Tiroler Spezialität und ist dort unter dem Namen „Grattler“ bekannt. Traditionell wird Speck in heißer Butter geröstet, bevor die übrigen Zutaten dazu kommen. Ich mag es am liebsten mit etwas gut gerösteten Seitanwürfeln



Öl, 200 g Seitenspeck, Rezept s. Inhaltsverz
Marinade: Öl, geräucherte Gewürzmischung,
Rezept s. Inhaltsverz.

1 kg Kartoffeln, klein geschnitten

Öl, 3 große Zwiebeln, klein geschnitten
etwas Knoblauch

2 Paprika, klein geschnitten
Paprikapulver süß und scharf
1 Glas eingeweckte Tomaten
Gemüsebrühe zum Aufgießen

Majoran, Bohnenkraut
Ein Bund Petersilie
Salz und Pfeffer

Marinierten Seitan unter wenden gut
anbraten, und aus der Pfanne nehmen und
beiseitestellen.

Kartoffeln in wenig Wasser garkochen und
beiseitestellen,

Zwiebeln sehr gut und lange dünsten,
Knoblauch, Paprikastücke und Paprikapulver
zugeben mit Gemüsebrühe und pürierten
Tomaten aufgießen, alles garkochen und gut
würzen. Gargekochte Erdäpfel untermengen,
dabei einen Teil der Erdäpfel mit dem
restlichen Wasser zerstampfen und
untermengen
Am Schluss Seitanwürfel über das Gulasch
verteilen.

9.5. Bohnengulasch mit Rote Rüben Focaccia

Bohngulasch gehört vorwiegend in die Burgenländische Küche. Als Restlessen kommt in dieses Gericht oft Frühstücksspeck oder Debreziner Würstel. Nimmt man statt frische Bohnen Dosenbohnen, so reichen 2 kleine Dosen weise Bohnen, die am Schluss zugeben werden.



Öl, 200 g Seitenspeck
Marinade: Öl, geräucherter Paprika, Majoran
geräuchertes Salz

200 g Bohnen

3 große Zwiebeln, klein geschnitten
Ein paar Zehen Knoblauch
200- 300 g Kartoffeln, klein geschnitten
2 Paprika, klein geschnitten
1 EL Paprikapulver
1 Glas eingeweckte Tomaten
Ca. ein halber Liter Gemüsebrühe
Majoran, Thymian, Bohnenkraut,
Ein Bund Petersilie oder Wildkräuter
Salz und Pfeffer

Marinierten Seitan unter wenden gut anbraten, und aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen

Bohnen über Nacht einweichen und am nächsten Tag ca. eine Stunde weichkochen.

Zwiebeln sehr gut und lange dünsten, Knoblauch Kartoffeln und Paprika beigeben, Paprikapulver und Tomaten untermischen mit Gemüsebrühe und pürierten Tomaten aufgießen, Bohnen zufügen alles garkochen und würzen. Am Schluss noch den Seitenspeck untermengen

9.6. Strangalen Gulasch mit Seitanspeck

Ein Gericht, dass meist in Kärntner Kochbüchern zu finden ist. Strangalen sind einfach Fisolen. Dieses Gulasch wurde mit dicken gelben Fisolen zubereitet, die außergewöhnlich gut schmeckten.



200 g Seitanwürfel, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl

600 g Kartoffel, geschält und gewürfelt

Öl, 2 Zwiebel, fein gehackt
1 EL Tomatenmark
600 g Fisolen
500 ml Suppe
Paprikapulver
Majoran, Pfeffer, Salz
Schuss Essig

Marinierten Seitan unter wenden gut
anbraten, und aus der Pfanne nehmen und
beiseitestellen

Kartoffel in wenige Wasser kochen und
beiseitestellen

Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten,
Tomatenmark zugeben und weiterdünsten,
Fisolen untermengen mit Suppe ablöschen und
einkochen. Kartoffel teilweise zerdrücken und
teilweise in Stücke zugeben, würzen und
abschmecken. Am Schluss mit Seitanspeck
garnieren.

10. Klassische Hausmannskost mit Seitan

Für die klassische Hausmannskost haben wir bekannte und fast vergessene Gerichte ausgewählt, die auf eine Zubereitung mit Seitan schon gewartet haben.



10.1. Schmorgurken mit Seitanspeck & Spätzle

Schmorgurken sind ein Rezept, dass fast ganz in Vergessenheit geraten ist. Völlig zu Unrecht! Meist wird es mit Kartoffeln serviert. Bei dieser Variante bereiteten wir es mit Spätzle zu.



200 g Seitanwürfel, Rezept s. Inhaltsverz.

*Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten
Gut ein Kilo Gurken, grob gewürfelt
500 ml Suppe
Salz, Pfeffer
1 TL Senf
Dill nach Geschmack*

Marinierten Seitan unter wenden gut anbraten, und aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Öl erhitzen, Zwiebel lang und gut dünsten, Gurken zugeben, mit Suppe ablöschen, Würzen und einköcheln lassen bis die Gurken weich sind. Ein, zwei Schöpfer der Masse fein pürieren und zurückgeben



500 g Spätzle, Rezept s. Inhaltsverz-

Spätzle nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen

10.2. Laberl mit Seitan Gemüseresten in deftiger Zwiebelsoße

Laberl mit Zwiebelsoße und Kartoffel sind ein schnelles einfaches Gericht. Statt Zwiebelsoße passt auch eine einfache Tomatensoße zu diesen Rezept. Je nach Soße kann man die Marinade variieren. Zu eine Zwiebelsoße passen eher geräucherte Gewürze und zu einer Tomatensoße eher eine Toskanische Gewürzmischung



*120 g Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

*1 Zwiebel, klein geschnitten
500 g Gemüse, gekocht
200 g Dinkel Mehl
100 g Haferflocken, geschrottet*

Seitanhack nach Anleitung zubereiten

Gemüse zerstampfen mit Mehl vermengen, etwas vegane Butter untermischen und flache Paunzen formen. Diese in wenig Öl beidseitig gut anbraten.

Zwiebelsoße

*Öl, 3 große rote Zwiebel, fein geschnitten
Ca. 10 Knoblauchzehen
Ca. 300 ml Suppe
Majoran, Thymian
Salz, Pfeffer*

Öl erhitzen, Zwiebel lange und gut anbraten, Knoblauch zugeben, kurz mitbraten, mit Suppe aufgießen und gut einköcheln lassen. Würzen und abschmecken

10.3. Berglinsen mit Gemüse geräucherten Seitan & Pressknödel

Bei diesem Rezept ist es wichtig, Zwiebel, Sellerie und Karotten wirklich in ganz kleine Stücke zu schneiden und sehr gut anzudünsten, ehe man aufgießt. Traditionell werden Linseneintöpfe gern mit Speck zubereitet. Als Würzvariante passt zu diesen Linsengericht auch hervorragend Garam Masala. Das Rezept für die Würzmischung findet sich im Inhaltsverzeichnis



200 g Seitanspeck, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, geräucherter Paprika,
Bohnenkraut, geräuchertes Salz

400 g Berglinsen

Öl, 1 Zwiebel, klein geschnitten
200 g Sellerie, klein gewürfelt
200 g Karotten, klein gewürfelt
1 Glas eingeweckte Tomaten
Ca. 200 ml Gemüsebrühe
Thymian, Majoran
Essig, Salz und Pfeffer
1 Bund Petersilie

Marinierten Seitan unter wenden gut
anbraten, und aus der Pfanne nehmen und
beiseitestellen

Linsen nach Anleitung kochen und
beiseitestellen

Zwiebel, Sellerie, Karotten gut dünsten,
Pürierte Tomaten und Gemüsebrühe zugeben
und mit den Linsen vermengen, alles
zusammen gar köcheln und mit den
Gewürzen abschmecken und noch etwas
ziehen lassen, Seitan untermengen und mit
Petersilie garnieren und mit Semmelknödel
servieren

10.4. Bohnen Seitanspeck & Geräuchertes

Bohnen Speck und Zwiebel kommt in vielen Kombination vor. Für den Seitanspeck, legen wir die Seitanwürfel in eine geräucherte Marinade. Damit die Soße richtig cremig wird, zerdrücken wir gut die Hälfte der Bohnen mit der Gabel. Nach Bedarf, wie flüssig man es haben will, kann man noch Gnocchi oder Nudelwasser am Schluss untermengen. Für den geräucherten Geschmack sorgen Räuchersalz und geräuchertes Paprikapulver.



*200 g Seitanspeck, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, Geräucherte Gewürzmischung
Rezept s. Inhaltsverz.*

*Etwas Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten
Einige Zehen Knoblauch
1 EL Tomatenmark
200 ml Suppe
Ein Schuss Weißwein
Zwei Dose Bohnen, je 240 g
oder frische Bohnen
1 TL Geräucherte Gewürzmischung
Frischer Rosmarin
Pfeffer*

*Marinierten Seitan unter wenden gut
anbraten und beiseitestellen.*

*ÖL erhitzen, fein geschnittene Zwiebel und
Knoblauch zugeben, Tomaten und
Paprikapulver untermengen und einköcheln
lassen. Die Hälfte der Bohnen mit der Gabel
zerdrücken und untermengen, und restliche
Hälfte ganz dazugeben. Mit Salz und Pfeffer
abschmecken. Am Schluss die Seitanwürfel
darüber verteilen.*

10.5. Bauernschnatterer mit Reibgerstl & Brot

Ein niederösterreichische Rezept, dass Traditionell mit Bohnen, Wurzelwerk und geräucherten Schweinefleisch zubereitet wird. Für unsere vegane Variante nehmen wir den weichen Seitan, Reibgerstl und Fladenbrot.



*Öl, 200 g weicher Geschnetzelter Seitan
Marinade: Öl, Paprika, Majoran, Bohnenkraut,
Salz*

200 g Bohnen

*Öl, 2 große Zwiebel, fein geschnitten
1 große Karotte, klein gewürfelt
80 g Sellerie, klein gewürfelt
Mit Suppe aufgießen
Salz, Pfeffer, Majoran*

*Marinierten Seitanunter wenden gut anbraten
und beiseitestellen.*

*Bohnen über Nacht einweichen und am
nächsten Tag weichkochen. Ca 1 Stunde*

*Zwiebel in Öl dünsten, Karotten, Sellerie
zugeben, mit Wasser aufgießen,
Suppenwürze und Bohnen untermengen
und alles weichkochen, marinierten Seitan
untermengen und würzen*

10.6. DDR Beamtenstippe mit Kartoffelpüree & Seitanhack

Ein Rezept aus der ehemaligen DDR, dass ich unbedingt Vegan nach kochen wollte. Es hat sich gelohnt! Allein schon der Name ist derart was von unzeitgemäß, dass er mir sofort ins Auge gesprungen ist.



*200-300 g Seitanhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, Paprika, Majoran, Salz, Pfeffer*

Öl, Lauch, ca. 200 ml Suppe

*Marinierten Seitan unter wenden gut anbraten
und beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Lauch anbraten, mit Suppe
ablöschen, etwas einköcheln lassen, Seitanhack
darunter verteilen und mit Kartoffelpüree
servieren.*

10.7. Gröstete Zwiebel Spätzle mit geräucherten Seitan

Geröstete Spätzle mit gut gewürzten Seitanspeck sind ein wunderbares Rezept. Zu diesem Gericht braucht reichlich grünen Salat dazu.



<i>Ca. 600 g Spätzle, Rezept s. Inhaltsverz.</i>	<i>Spätzle nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen</i>
<i>200 g Seitanspeck, Rezept s. Inhaltsverz</i>	<i>Marinierten Seitan unter wenden gut anbraten und beiseitestellen.</i>
<i>Marinade: Öl, Paprika, Salz, Pfeffer, Majoran</i>	
<i>Öl, zwei große Zwiebel, fein geschnitten</i>	<i>Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten, Spätzle zugeben, unter wenden anbraten, so dass sie leicht krustig werden. Seitan daruntermischen und würzen.</i>
<i>Salz, Pfeffer, Petersilie</i>	

10.8. Restl Rösti

Ein klassisches Rezept aus einem alten Schweizer Kochbuch. Beim Rösti nach Hausfrauenart wird nach diesem Rezept alles verwertet, was passen könnte: Erbsen, übrige Teigwaren, weiße Bohnen, gewürfelte Reste von gekochten oder gebratenen Fleisch, Wurstscheiben, Schinkenreste. Das einzig wichtige ist: Die Zutaten dürfen keine Soße enthalten oder Wasser abgeben, sonst misslingt das Rösti



*200 g Seitanspeck, Rezept s. Inhaltsverz
Marinade: Öl, Salz, Pfeffer, Majoran,
Thymian, Bohnenkraut*

*800 g speckige Kartoffel
800 g Gemüsereste
Erbsen, Mais usw.
Schnittzwiebel
Salz, Pfeffer*

*Marinierten Seitan unter wenden gut anbraten und
beiseitestellen.*

*Kartoffel und Gemüsereste sehr bissfest kochen und
auskühlen lassen. Kartoffel reiben, mit Gemüseresten
und kleingeschnittenen Schnittzwiebel und Seitan
vermengen und in der heißen Pfanne wie ein Omelett
herausbaten. Nach ungefähr fünf Minuten wenden*

10.9. Bohnen Gersten Eintopf mit Allerlei

Ein- Kost aus der steirischen Küche. Im Wesentlichen besteht es aus Bohnen, Erdäpfel, Rollgerste und geselchten. Gewürzt wird mit Lorbeer, Thymian und Essig. In unsere vegane Variante wird das geselchte durch geräucherten Seitan ersetzt. Dazu gibt frisches Brot.



Öl, 200 g Seitan,
Öl, geräucherter Paprika, Majoran, Salz

200 g Bohnen

150 g Rollgerste

Öl, 1 Zwiebel, klein geschnitten
1 Stange Lauch, klein geschnitten
100 g Suppenwurzeln, klein geschnitten
200 – 400 ml Suppe
Bohnenkraut, Majoran
Ein paar Wachholderbeeren
Ein paar Blätter Lorbeer
Salz und Pfeffer
Petersilie u Maggikraut zum garnieren

Marinierten Seitan unter wenden gut anbraten
und beiseitestellen.

Bohnen über Nacht einweichen und am
nächsten Tag weichkochen. Ca 1 Stunde
Rollgerste über Nacht einweichen und nach
Anleitung kochen. Ca. 30 Min.

Zwiebel und Lauch fein schneiden, in Öl
andünsten, kleingeschnittene Wurzeln zugeben,
mit Suppe aufgießen und gut einkochen.
Bohnen, Rollgerste zugeben noch etwas
einköcheln lassen, am Schluss den Seitan
untermengen und Würzen

10.10. Krautrouladen mit Reis Gemüse Seitanspeck in Zwiebelsoße

Ein leider fast vergessenes Gericht. Wir bereiten es mit eine schlichten Zwiebelsoße zu, und als Beilage gibt es gekochte Kartoffel.



Öl, 3 große Zwiebel, fein geschnitten
1 EL Tomatenmark
300-400 ml Suppe

150 g Seitanspeck, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl

600 g Kartoffel, gekocht

4 große Kohlblätter

200 g Reis, gekocht
1 mittlere Zucchini, klein gewürfelt gegart
Salz, Pfeffer, Paprika

Für die Soße Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel lange und gut anrösten, Tomatenmark zugeben, etwas weiter Rösten, mit Suppe ablöschen und gut einkochen lassen

Marinierten Seitanunter wenden gut anbraten und beiseitestellen.

Kartoffel kochen, schälen und beiseitestellen

Kohlblätter kurz blanchieren

Reis, Zucchini, Seitan gut vermischen, würzen. Auf jedes Blatt ungefähr, je nach Größe, zwei EL Fülle geben, einrollen und mit einem Zahnstocher binden.
Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Rouladen beidseitig leicht knusprig anbraten und mit Zwiebelsoße aufgießen und köcheln lassen bis sie weich sind.



10.11. Gefüllte Kürbis mit Seitanhack & Restln

Diese kleinen Kürbisse sind ideal zum befüllen. Einfach den Deckel abschneiden, mit einem Löffel die Kerne herausnehmen und schon sind sie bereit gefüllt zu werden. Dazu gibt's eine Zwiebelsoße, aber auch eine einfache Tomatensoße passt wunderbar zu diesem Gericht.



*200 g Seitanhack Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

*Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten
Knoblauch nach Bedarf, fein geschnitten
200 g gekochten Reis vom Vortag
100 g Gemüsereste, grob gehackt
200 g Nüsse, grob gehackt
Salz, Pfeffer, Petersilie*

*Seitanhack nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel andünsten und mit den
restlichen Zutaten und dem Seitan vermengen.
Löffelweise in den Kürbis füllen, bis er voll ist,
Deckel auf den Kürbis, Soße zugießen, in einem
Feuerfesten Topf bei 180 Grad Ober und
Unterhitze ca. 30 -40 Minuten backen.*

10.12. Gefüllte Paprika mit Reis & Seitanhack in Tomatensoße

Ein Klassiker unter den Füllungen: Reis und faschiertes. Bei unserer veganen Variante kommt gut gewürztes Seitanhack hinein. Harissa, eine Gewürzmischung, wird einfach mit Öl zu einer Paste vermengt in der das Hack mariniert wird. Dazu gibt es eine einfache Tomatensoße.



*200 g Seitanhack Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, Harissa, Rezept s. Inhaltsverz.*

*Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten
Knoblauch nach Bedarf, fein geschnitten
300 g gekochten Reis vom Vortag
Salz, Pfeffer*

Seitanhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Öl erhitzen, Zwiebel andünsten und mit den restlichen Zutaten und dem Seitan vermengen. Löffelweise in den Kürbis füllen, bis er voll ist, Deckel auf den Paprika, Soße zugießen, in einem Feuerfesten Topf bei 180 Grad Ober und Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

10.1. Berglinsen mit Tomaten Kohl & Seitanspeck

Ein wunderbares Herbstgericht mit reichlich Grünkohl und ewigen Kohl. Zu Kohlgemüse passt als Gewürzvariante hervorragend Garam Masala. Als Beilage passen Schupfnudeln oder Kartoffelknödel hervorragend.



<i>Kartoffelknödel, Rezept s. Inhaltsverz.</i> <i>150- 200 g Seitanwürfel, Rezept s. Inhaltsverz. Marinade: Öl, Schuss, Garam Masala Salz, Pfeffer</i> <i>Ca 200 g Berglinsen</i> <i>Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten 3-5 Knoblauchzehen, fein geschnitten 100 g Sellerie, fein gewürfelt 70 g Grünkohl 70 g ewiger Kohl 1 Glas eingeweckte Tomaten Salz, Pfeffer Garammasala</i>	<i>Knödel nach Anleitung zubereiten und beiseitstellen.</i> <i>Marinierten Seitan unter wenden gut anbraten und beiseitstellen.</i> <i>Linsen weichkochen, sodass sie noch Biss haben und beiseitstellen.</i> <i>Öl erhitzen, fein geschnittene Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten, den gewürfelt Sellerie und Kohl kurz mitdünsten und Tomaten ablöschen und einköcheln lassen. Zum Schluss die Linsen zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Seitanwürfel dazugeben</i>
--	---

10.2. Ukrainische Galuschki

Klassisch wird dieses Rezept mit viel Speck und einer einbrenne zubereitet. Unsere Varianten mit Seitan und Scherennudeln schmeckt hervorragend. Noch dazu sind Scherennudeln im Handumdrehen zubereitet.



<i>100 g Seitanspeck, Rezept s. Inhaltsverz. Marinade nach Wahl</i>	<i>Marinierten Seitan unter wenden gut anbraten und beiseitestellen.</i>
<i>400 g Scherennudeln</i>	<i>Scherennudeln nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen</i>
<i>Öl, 3 große Zwiebeln, fein geschnitten 1 l selbstgemachte Suppe 500 g Kartoffel, gewürfelt</i>	<i>Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten mit Suppe aufgießen, Kartoffeln untermengen und weichkochen. Am Schluss die Scherennudeln und den Seitanspeck untermengen.</i>

10.3. Seitanhack mit Gemüse Allerlei & Fladenbrot

Ein Gericht von der türkischen Küche inspiriert wurde. Lammfaschiertes und klein geschnittene Gemüse, dazu Fladenbrot, sind wunderbare Gerichte aus dieser Küche. Das faschierte bereiten wir entweder mit selbstgemachten Tofu oder selbstgemachten Seitan zu. Dazu gibt's, weil es am schnellsten geht, frische Fladenbrot aus der Pfanne.



<i>4 gesäuerte Fladenbroten, Rezept s. Inhaltsverz</i> <i>200 g Seitenhack, Rezept s. Inhaltsverz. Marinade: Öl, Paprika Salz, Pfeffer</i> <i>Öl, 1 große Zwiebel 100 g Karotten, klein gewürfelt 400 kg Kartoffel, gekocht gewürfelt 2-3 Tomaten, gewürfelt 2 Paprika, gewürfelt 1 TL Toskanische Gewürzmischung Chiliflocken Petersilie Salz und Pfeffer</i>	<i>Fladen nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.</i> <i>Marinierten Seitan unter wenden gut anbraten und beiseitestellen.</i> <i>Öl erhitzen, feingeschnittene Zwiebel andünsten Karotten zugeben, etwas später die Kartoffel, dann die Tomaten und die Paprika, alles weich dünsten, Würzen und gebratenes Seitanhack untermischen.</i>
---	---

10.4. Grenadiermarsch

Ein ehemals arme Leute essen der Österreichisch-ungarischen Küche. Die Rezepte orientieren sich an Reste: Verwertet wurden Kartoffeln vom Vortag, Nudeln, dazu was übrig ist: Wurt, Speck oder kleine Fleischreste. Grenadiermarsch mit Fleckerl & Knödelresten Grenadiermarsch mit geräucherte Seitanwürfel



Zutaten und Zubereitung für vier Personen

<i>100 g Seitenspeck Öl, Paprika Salz, Pfeffer</i>	<i>Seitanspeckmarinieren und einige Stunden ziehen lassen Marinierten Seitan von allen Seiten gut anbraten</i>
<i>300 g Fleckerl</i>	<i>Fleckerl gar aldente kochen, abseihen, kaltabspülen und beiseitestellen</i>
<i>Öl, 1 große Zwiebel</i>	<i>Öl erhitzen, feingeschnittene Zwiebel andünsten</i>
<i>500 kg Kartoffel, gekocht 1 TL Paprikapulver 50 g Schnittknoblauch Salz und Pfeffer</i>	<i>Die ausgekühlten Kartoffeln würfelig schneiden, etwas mitdünsten, Fleckerl und Schnittknoblauch Würzen, mit gebratenen Seitanwürfel garnieren.</i>

10.5. Grenadiermarsch orientalis

In türkischen Rezepten werden meist Hörnchen oder andere kleine Nudeln für dieses Rezept verwendet. Natürlich ist in den Originalrezepten viel Faschierten enthalten, dass wir vegan ersetzen.



Zutaten und Zubereitung für vier Personen

<i>200 g Seitenhack, Rezept s. Inhaltsverz. Marinade: Öl, Paprika Salz, Pfeffer</i>	<i>Marinierten Seitan unter wenden gut anbraten und beiseitestellen.</i>
<i>400 g Fleckerl</i>	<i>Fleckerl aldente kochen, abseihen, kaltabspülen und beiseitestellen</i>
<i>Öl, 1 große Zwiebel 2 Paprika, gewürfelt 200 kg Kartoffel, gewürfelt vom Vortag 1 TL Harissa, Rezept s. Inhaltsverz. Petersilie, Salz und Pfeffer</i>	<i>Öl erhitzen, feingeschnittene Zwiebel andünsten, Paprika untermengen, etwas mitdünsten Die Kartoffeln untermengen, mit Fleckerl mischen, Seitanhack untermischen und würzen</i>

11. Knödelvariationen mit Seitan

Gefüllte Knödel gehören zu einen typischen Restlessen. Kartoffel oder Brotknödel wurden meist mit Fleisch und Wurstresten gefüllt und zu Soßen und Sauerkraut, aber auch als Jause gegessen.



11.1. Tiroler Speckknödelsuppe mit geräucherten Seitanwürfeln

Auch die Speckknödel waren früher meist ein Resteessen. Speckknödel gibt's in vielen Regionen und heißen sie verschieden, wie zum Beispiel „Innviertler Durcheinderknödel“, wo altes Brot mit Speck und Wurstresten, sowie Eier und Mehl zu Knödeln verarbeitet werden. Ein klassisches Rezept für Tiroler Speckknödel aus einem alten Kochbuch besteht aus 6 Semmel, 250 Milch, 2-3 Eier, viel Speck und Butter, einer Zwiebel, geräucherte Wurst, 3-4 EL Mehl, Schnittlauch und Salz. Aus dem Speckknödelteig kann man auch Nocken formen und diese herausbraten. Tiroler Speckknödel werden in der Suppe oder mit Sauerkraut gegessen. Zum Zubereiten sind sie ähnlich wie Semmelknödel, nur das klassisch Speck und geräucherte Wurst in die Knödelmasse eingearbeitet werden.



<i>Vegane Speckknödel, Rezept s. Inhaltsverz</i> <i>Öl, 1 Großer Zwiebel</i> <i>1 Karotte, klein geschnitten</i> <i>1 Scheibe Sellerie, klein geschnitten</i> <i>1 Liter Selbstgemachte Suppe</i> <i>Salz, Pfeffer, Petersilie, Maggikraut</i>	<i>Knödel nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.</i> <i>Öl erhitzen, feingeschnittenen Zwiebel langsam und gut anbraten, ganz klein geschnittenes Wurzelgemüse zugeben, mit Suppe aufgießen, weichkochen und Würzen</i>
---	--

11.2. Tiroler Speckknödel & gepresster Speckknödel mit Sauerkraut

Ein Klassiker, Knödel mit Kraut. Besonders gut schmecken hier gepresste Knödel



Kraut und Knödel gehören zusammen. Ein einfaches aber deftiges Essen, das mit selbstgemachten Sauerkraut natürlich am besten schmeckt.



Besonders gut schmecken die Tiroler Knödel, wenn man sie nach dem Formen noch in der Pfanne mit wenig Öl knusprig abräut und anschließend im Wasser gart.

Knödel nach Bedarf, Rezept s. Inhaltsverz.

*Öl, eine Zwiebel, klein geschnitten
500 -600 g Selbstgemachtes Sauerkraut
Etwas selbstgemachte Suppe
Seite...*

Knödel nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen

Öl erhitzen, Zwiebel dünsten, Sauerkraut zugeben und weichköcheln lassen. Falls das Kraut zu wenig Saft mit etwas Suppe aufgießen.

11.1. Tiroler Seitanspeckknödel mit Bratensoße

Ein Speckknödel mit einer wunderbaren vegane Bratensoße, die vielseitig einsetzbar ist. Tiroler Speckknödel werden meist in der Suppe oder mit Sauerkraut zubereitet. Es gibt auch Rezepte, wo sie gepresst und als Jause gegessen werden. Fast unverzichtbar für diese Bratensoße ist die Engelwurz Gewürzmischung. Unsere Engelwurz ist selbst gesammelt. Aber in gut sortierten Bioläden ist sind inzwischen Engelwurz samen erhältlich.



4 Speckknödel, Rezept s. Inhaltsverz.

Knödel nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen

Bratensoße

Öl, 2 große Zwiebel, klein geschnitten
Eine Scheibe Sellerie, klein geschnitten
Eine Karotte, klein geschnitten
Ein Achtel Rotwein
500 ml Selbstgemachte Suppe
1 EL Hefeflocken
1 EL Pilzpulver
1 TL Engelwurz Mischung,
Rezept s. Inhaltsverz.
Salz Pfeffer

Öl erhitzen, Zwiebel sehr gut andünsten, Wurzelwerg beigeben, etwas mitdünsten, mit Rotwein ablöschen, Wasser zugeben und einkochen und am Schluss noch pürieren

11.2. Bergnocken Gepresste Tiroler Speckknödel als Jause

In alten Kochbüchern gibt es zahlreiche Rezepte von Tiroler Speckknödel, die flachgedrückt und in der Pfanne herausgebraten, als Jause für Waldarbeiter dienten. Warm mit Krautsalat oder kalt als Jause, beides schmeckt hervorragend. In manchen Rezepten werden sie nur in der Pfanne gebraten und bei anderen Rezepten zuerst in der Pfanne beidseitig anbraten und anschließend noch im Wasser oder im Wasserdampf gut eine viertel Stunde gegart.



11.2.1. Zubereitung der Speckknödel

Wir nehmen wir Speckknödel gerne gemischtes altes Knödelbrot unserer Brote. Selbstgemachte Brote, speziell wenn auch Misch und Roggenbrote dabei sind, brauchen etwas mehr an Flüssigkeit.

	<i>Seitan für Speckknödel</i> <i>Öl, geräucherter Paprika geräuchertes Salz, Majoran 100 g Seitan, klein gewürfelt</i> <i>Öl mit Gewürzen abmischen, die Seitan Würfel darin marinieren</i>
<i>100 g geräucherter marinierten Seitan</i> <i>Etwas Öl 1 große Zwiebeln, fein geschnitten 500 g Brotwürfel 2 - 3 EL Mehl und Salz 250 ml Liter Wasser 250 ml Hafermilch Salz und Petersilie</i>	<i>Seiten in der Pfanne unter wenden ein paar Minuten anbraten und beiseitestellen</i> <i>Öl erhitzen und Zwiebeln darin gut dünsten. Semmelwürfel mit Mehl und Salz vermischen, dann Flüssigkeit zugeben. Zwiebeln und fein gehackte Petersilie und Seitan untermengen. Alles zusammen eine gute halbe Stunde ziehen lassen und dann leicht durchkneten. Mit nassen Händen Knödel formen und im Wasser oder Dampf gut 20 Minuten garen, dann mit der Gabel anstechen und schauen, ob sie innen noch klebrig sind.</i>
	



Zutaten und Zubereitung gepresste Speckknödel

Gepresste Speckknödel können, nachdem sie in der Pfanne herausgebraten sind, auch noch im Wasserdampf garen, so werden sie fluffiger.

*ÖL oder vegane Butter
Masse von Speckknödel*

*Mit den Händen Knödel formen,
sie plattdrücken. Öl in einer
Pfanne erhitzen und die Knödel
beidseitig knusprig braten*



11.3. Gefüllte Kartoffelknödel mit Varianten

Gefüllte Erdäpfelknödel gehörten zu den typischen Restelverwerter. Am bekanntesten sind die Grammel Knödel aus Erdäpfelteig. Aber auch alles an Resten wurde gerne als Fülle verwendet: Wurstreste, Speckreste, Fleischreste. Meist klein geschnitten, gehackt oder durch den Fleischwolf gedreht und mit Zwiebeln und Gewürzen abgemischt. Unsere Grammel Knödel mit selbstgemachten Seitan sind unglaublich im Geschmack. Wichtig ist, den eingelegten Seitan in gut geräucherte Gewürze mit Öl über Nacht einlegen

Für vegane Varianten der gefüllten Kartoffelknödel gibt es unzählige Möglichkeiten: Zunächst vegane Grammeln aus Seitan oder Bohnenhack, mit Pilzfüllungen, mit Kohlsprossen oder Brokkoli, um nur ein paar Varianten zu nenn. Als Teig kann man einen normalen Kartoffelteig verwenden. Einzig die Zubereitung ist etwas anders.



11.4. Gepresster Grammel Knödel mit Sauerkraut

Gepresste Kartoffelknödel, die noch dazu gefüllt sind, schmecken einfach wunderbar. Für diese Füllung verwenden wir die Seitangrammel, die mit viel Zwiebel angebraten werden



*200 g Grammel Seitan, Rezept s. Inhaltsverz.
Seitangrammeln für Füllungen*

*4 gepresste Kartoffelknödel
Rezept s. Inhaltsverz.*

*Marinierten Seitan unter wenden gut
anbraten und beiseitestellen.*

*Knödel nach Anleitung zubereiten und in
der Pfanne beidseitig herausbraten.*

Sauerkraut

*Öl, eine Zwiebel, klein geschnitten
500 -600 g Selbstgemachtes Sauerkraut
Etwas selbstgemachte Suppe
Seite...*

*Öl erhitzen, Zwiebel dünsten, Sauerkraut
zugeben und weichköcheln lassen. Falls das
Kraut Zuwenig Saft mit etwas Suppe
aufgießen.*

*Wenn das Kraut fertig ist, die Pressknödel
zum Kraut geben.*

11.5. **Gesottener Kartoffelknödel mit Seitanspeck**

Knödel mit Seitanspeck und Kraut gehört zu den meinen Lieblingsrezepten in den Wintermonaten.



<i>100 g Seitanspeck, Rezept s. Inhaltsverz. Öl, geräucherter Paprika, geräuchertes Salz, Majoran</i> <i>4 gepresste Kartoffelknödel Rezept s. Inhaltsverz.</i>	<i>Marinierten Seitan unter wenden gut anbraten und beiseitestellen.</i> <i>Knödel nach Anleitung zubereiten und ca. 20 Minuten im Wasser kochen.</i>
Sauerkraut <i>Öl, eine Zwiebel, klein geschnitten 500 -600 g Selbstgemachtes Sauerkraut Etwas selbstgemachte Suppe Seite...</i>	<i>Öl erhitzen, Zwiebel dünsten, Sauerkraut zugeben und weichköcheln lassen. Falls das Kraut Zuwenig Saft mit etwas Suppe aufgießen. Wenn das Kraut fertig ist, die Pressknödel zum Kraut geben.</i>

11.5.1. Grundzubereitung gefüllte Kartoffelknödel

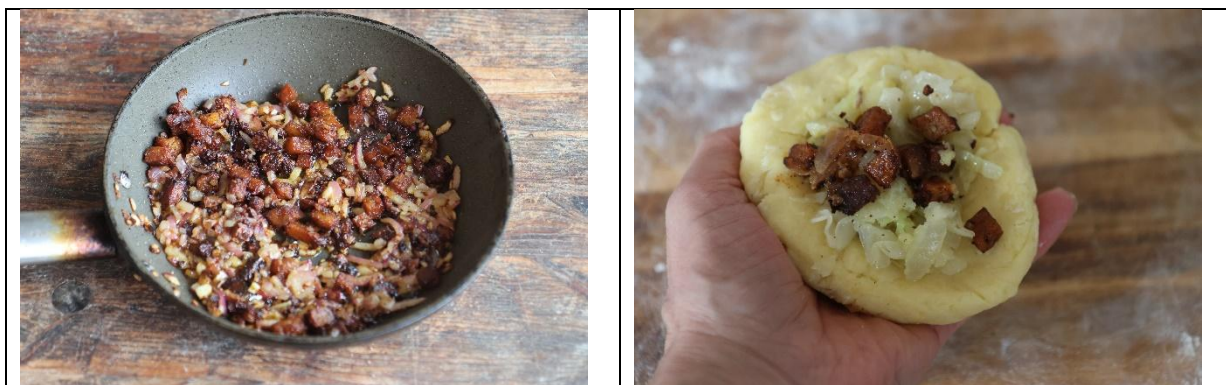
Die Grundzubereitung von Kartoffelknödel, ob im Wasserdampf gegart oder gepresst, in ist im Grund sehr einfach. Als Teig kann man einen normalen Kartoffelteig verwenden. Die Zubereitung eines Kartoffelteiges für Knödel, findet sich im Anhang, Rezept s. Inhaltsverz.,





800 g Kartoffeln, gekocht
 100 g Mehl
 100 g Kartoffelmehl
 20 g Butter
 Salz und Muskatnuss

Erdäpfelteig zügig zubereiten, siehe Seite, Knödel formen, flach drücken, in den Flachgedrückten Knödel die Fülle reingeben, den Knödel wieder gut verschließen und weiterverarbeiten. Entweder gleich im Wasserdampf garen und zuvor noch Flachdrücken in der Pfanne anbraten und dann garen.



Tipp: Gepresste Knödel kann man noch garen oder man kann sie auch gleich, frisch aus der Pfanne, servieren.

12. Klassiker aus der Bratpfanne mit Seitan

Gerichte aus der Bratpfanne, wie Schnitzel oder Gyros, sind ideal für Seitan geeignet. Wichtig ist nur die entsprechende Seitanvariation zu wählen. Für Gyros ist einfach der geflochtene Seitan perfekt. Für Beilagen und Soßen nehmen wir meist selbstgemachtes, da es einfach besser schmeckt.



12.1. Seitan Schnitzel

Zu einem deftigen Schnitzel passt ein einfacher Kartoffelsalat und eine Zitrone darf nicht fehlen.



2 Seitanschnitzel, Rezept s. Inhaltsverz.

Für die Panier

2-3 EL Brot oder Semmelbrösel

*Gut ein Achtel Hafermilch
2-3 EL Mehl Dinkelvollkorn und
Kichererbsenmehl gemischt
Etwas Kurkuma und Salz*

Die Schnitzel werden nur gut gesalzen und etwas gepfeffert.

Brösel in ein Suppenteller geben und Beiseite stellen.

Hafermilch in eine Suppenteller geben, salzen, gut mit dem Mehl abmischen, so dass es eine leicht dickflüssige Soße ist.

Seitanschnitzel zuerst in der Soße eintunken und wenden, dann in den Bröseln wenden und beidseitig goldbraun herausbacken.

12.2. Panierte Seitan Wings mit Chilisoßen & Fladenbrot

Wings, verschiedene selbstgemachte Chilisoßen, selbstgemachte Mayonnaise, Fladenbrot, Salat und Zitrone über die Wings.



Seitan Marinieren

400 g Seitan, in Scheiben geschnitten
Marinade: 1-2 EL Öl, 1 EL Ketchup, Chilisoße nach Geschmack, Ein Schuss Zitrone, Etwas Suppe

Für die Panier

2-3 EL Brot oder Semmelbrösel

Gut ein Achtel Hafermilch
2-3 EL Mehl Dinkelvollkorn und Kichererbsenmehl gemischt
Etwas Kurkuma und Salz

Etwas Öl

Seitenscheiben für einige Stunden marinieren

Brösel in ein Suppenteller geben und Beiseite stellen.

Hafermilch in eine Suppenteller geben, salzen, gut mit dem Mehl abmischen, so dass es eine leicht dickflüssige Soße ist.

Seitan zuerst in die Soße tunken und wenden, dann noch in Brösel tunken und wenden.
Öl in einer Pfanne erhitzen und den Seitan rundum goldbraun herausbacken.

12.3. Seitan Gyros

Dieses Gyros schmeckt am besten mit den geflochtenen Seitan. Dazu gibt's bei uns fluffiges Fladenbrot, eine Tsatsiki und Bratkartoffeln und meist noch frischen Salat aus dem Garten



Fladenbrote, Rezept s. Inhaltsverz.

400 g geflochtenen Seitan, Rezept s. Inhaltsverz

Marinade: Öl, Toskanische Gewürzmischung, Salz, etwas Chili.

Fladen nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Marinierten Seitan unter wenden gut anbraten und beiseitestellen.

Bratkartoffeln mit Rosmarin

*6–8 große Kartoffeln
Olivenöl zum Bestreichen
Rosmarin, Salz*

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in kochendem Wasser nicht ganz weichkochen. Die heißen Kartoffeln auf einem Backblech verteilen, mit etwas Olivenknoblauchöl beträufeln und den Rosmarin darüber streuen. In den vorgeheizten Backofen schieben und bei 240 Grad Umluft für gut 20 Minuten backen, bis die Kartoffeln knusprig sind.

Tipp: *Bevor man die Kartoffeln ins Wasser gibt, einen Teelöffel Backpulver ins kochende Wasser geben, dann bekommen die Kartoffeln eine ganz besondere Kruste. Aber Vorsicht, durch das Backpulver schäumt das Wasser kurz in die Höhe.*

12.4. Seitan Naturschnitzel mit Steinpilzsoße & Cashew sahne

Ein deftiges Naturschnitzel in Pilzsoße. Statt der Steinpilze kann man natürlich auch Champions verwenden. Kartoffelscherengnocchi passen gut zu cremigen Soßen. Natürlich schmeckt dieses Gericht auch mit Bandnudeln hervorragend.



<i>2 Seitanschnitzel, Rezept s. Inhaltsverz. Marinade nach Wahl</i>	<i>Öl erhitzen, Marinierte Schnitzel rundum anbraten und beiseitestellen</i>
<i>300 g Kartoffelscherengnocchi, Rezept s. Inhaltsverz.</i>	<i>Scherengnocchi nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen</i>
<i>ÖL, 3 große Zwiebel, fein geschnitten 200 -300 g Steinpilze, klein geschnitten 400 ml Selbstgemachte Suppe Engelwurz Gewürzmischung Majoran, Salz, Pfeffer, Petersilie Cashewsanhe, Rezept s. Inhaltsverz</i>	<i>Zwiebel ca. 10-15 Minuten in Öl andünsten. Pilze zugeben und mit dünsten, mit Wasser und Suppe ablöschen und einkochen. Nur mehr Würzen</i>

12.5. Seitan Naturschnitzel mit Kapern Weisweinsoße

Dieses wurde von einem italienischen Klassiker, Chicken Piccata, inspiriert. Im Original wird für dieses Rezept Hühnerfilet verwendet. Besonders gut schmeckt dieses Rezept mit Knoblauch und Zitronenpaste



*2 Seitanschnitzel Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

300 g Kartoffelscherengnocchi, Rezept s. Inhaltsverz.

*1 Zwiebel, fein geschnitten
5 Knoblauchzehen, fein geschnitten
Ein kleines Glas Kapern
100 ml Suppe
100 ml Weißwein
30 g vegane Butter
Zitronenschalen, gerieben
Salz, Pfeffer
Wahlweise
1 EL Knoblauchpaste, Rezept s. Inhaltsverz.
1 EL Zitronenpaste, Rezept s. Inhaltsverz.*

Öl erhitzen, Marinierte Schnitzel rundum anbraten und beiseitestellen

Scherengnocchi nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen

Zwiebel in etwas Öl andünsten. Knoblauch und Kapern zugeben und mit dünsten, mit Wein und Suppe ablöschen und etwas einkochen. Am Schluss vegane Butter und Zitronschalen und die Schnitzel in die Soße geben und ziehen lassen

12.6. Seitanschnitzel in deftigen Bratensaft & Kartoffel

Dieses Gericht in im Grunde eine Seitanvariante des klassischen Rindsbratens und einer klassischen Soße dazu



*2 Seitanschnitzel Rezept s. Inhaltsverz.
Öl, Senf, Paprika, Salz*

Ein paar feste speckige Kartoffel

*Öl, 2 große Zwiebel, klein geschnitten
Eine Scheibe Sellerie, klein geschnitten
Eine Karotte, klein geschnitten
120 ml Rotwein
500 ml Selbstgemachte Suppe
Ein paar Wachholderbeeren
Ein paar Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer*

*Öl erhitzen, Marinierte Schnitzel rundum
anbraten und beiseitestellen*

Kartoffel kochen und beiseitestellen

*Öl erhitzen, Zwiebel sehr gut andünsten,
Wurzelwerk beigeben, etwas mitdünsten, mit
Rotwein ablöschen, Wasser zugeben und
einkochen und am Schluss noch ganz fein
mixen. Seitanbraten zugeben und noch ziehen
lassen. Mit Kartoffel servieren*

12.7. Seitanschnitzel in deftiger Zwiebelsoße mit Spätzle

Die Soße wurde von einem klassischen Zwiebelrostbraten inspiriert. Zwiebel dabei zunächst gut in Fett andünsten, mit Rotwein und Suppe immer wieder ablöschen und so gut eine Stunde auf kleiner Flamme einköcheln lassen.



<i>2 Seitanschnitzel, Rezept s. Inhaltsverz. Öl, Senf, Paprika, Salz</i>	<i>Öl erhitzen, Marinierte Schnitzel rundum anbraten und beiseitestellen</i>
<i>400 g Spätzle, Rezept s. Inhaltsverz</i>	<i>Spätzle nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen</i>
<i>Öl, 4 große Zwiebel, in Ringe geschnitten 200 ml Rotwein 1 EL Tomatenmark 300 ml Selbstgemachte Suppe Ein Schuss Essig 1 EL vegane Butter Salz, Pfeffer</i>	<i>Öl erhitzen, Zwiebel sehr gut andünsten, Tomatenmark zugeben, mit Rotwein ablöschen, Suppe zugeben und einkochen und würzen. Seitanbraten zugeben und noch eine viertel Stunde im Saft ziehen lassen.</i>
	<i>Mit Kartoffel servieren</i>

13. Spätzle Scherennudeln Scherengnocchi Knödel Reibgerstl

Gutes Essen braucht natürlich auch frische selbstgemachte Beilagen. Wir beschränken uns hier auf schnelle und einfache Beilagen. Spätzle im Supermarkt kaufen, ist fast mehr Arbeit als den Teig verrühren, durch eine Reibe in kochendes Wasser geben und absieben. Unsere Favoriten bei Selbstgemachten sind einfache Nudeln und Gnocchi: Scherennudeln und Scherengnocchi werden so einfach zubereitet, so dass sie im Handumdrehen fertig sind.



13.1. Klassische Spätzle

Spätzle gehören wirklich zum Simpelsten auf der Welt, da es nur Wasser, Mehl und Salz benötigt. Klassische Spätzle sind schnell zubereitet und lassen sich endlos variieren.



Tipp: Wenn keine Eier verwendet werden, so einfach unter das Mehl etwas Kurkuma mischen. Die Spätzle werden wunderbar gelb

370-380 ml Wasser
400 g Mehl
1 TL Salz

Mit Wasser Mehl und Salz einen geschmeidigen Teig verrühren. Wasser zum Kochen bringen und den Teig durch ein Spätzlesieb mit einer Teigkarte in das kochende Wasser streichen. Ein paar Minuten kochen bis die Spätzle oben aufschwimmen, dann abseihen und kalt abschrecken.



13.2. Kräuterspätzle

Kräuterspätzle sind besonders im Frühling, durch die Zahlreichen frischen Wildkräuter wie Bärlauch, Gundelrebe, Giersch, Brennnessel usw. angesagt.

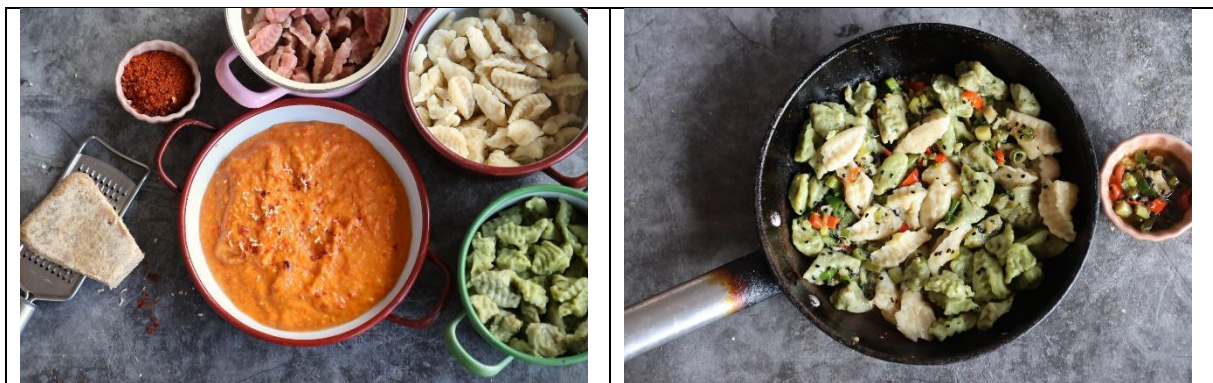


390 ml Wasser
60 g Kräuter, geschnitten
400 g Mehl
1 TL Salz

Wasser und Kräuter sehr gut mixen. Mit Bärlauch Wasser Mehl und Salz einen geschmeidigen Teig verrühren. Wasser zum Kochen bringen und den Teig durch ein Spätzlesieb mit einer Teigkarte in das kochende Wasser streichen. Ein paar Minuten kochen bis die Spätzle oben aufschwimmen, dann abseihen und kalt abschrecken.

13.3. Jian Dao Mian“ Frische Scherennudeln

Diese Nudeln werden frisch gegessen. Scherennudeln sind einfach gemacht: Ein fester Nudelteig, der mit einer Schere geschnipselt wird. Wir nehmen für diesen Teig oft ein gezackte Schere, die den kleinen Teiglingen ein Muster reinschneidet oder eben eine einfache Schere.



Scherennudeln sind ideal für ganz schnelle Gerichte Ob asiatische Scherennudeln mit einer Sesamsoße oder schnelle scherennudeln mit einem Pesto, beides ist im Handumdrehen zubereitet.

Grundzubereitung für Scherennudeln

Für Scherennudeln nehmen wir einen etwas weicheren Nudelteig.



Weizenteig oder Dinkelteig

320 -340 ml Wasser

600 g Weizen oder Dinkel 700

5 g Salz

Weizen Hartweizenteig gemischt

320 -340 ml Wasser

300 g Hartweizen

300 g Weizen 700

Teig in der Küchenmaschine oder mit der Hand gut 5-7 Minuten Kneten und mindesten eine halbe Stunde rasten lassen.

Vom Teig kleine Schnipsel abschneiden und sie im kochende Wasser je nach Größe ca. 8 -10 Minuten kochen und abseihen.

Tipp: Scherennudeln lassen sich leichter zubereiten, wenn der Teig einige Stunden im Kühlschrank weilte, da er dadurch etwas fester ist. Haltbar ist der Teig gut eine Woche, daher kann man ihn auch auf Vorrat zubereiten.



13.4. Kartoffel Scherengnocchi

Scherennudeln werden aus einem festen Nudelteig gemacht und klassische Gnocchi werden meist aus einem eher weichen Kartoffelteig zubereitet. Die Scherennudeln werden einfach ins Wasser geschnipselt. Die Scherengnocchi werden gleich zubereitet: Teig zu einer Wurst ausrollen und mit der Schere die Schnippsel abschneiden und direkt ins kochende Wasser schneiden. Scherengnocchi sind eine Verbindung der beiden: der Teig ist weich, aber nicht ganz so weich wie ein Gnocchiteig, aber auch nicht so fest, wie der Nudelteig für Scherennudeln.



Kartoffel weichkochen durch die Kartoffelpresse drücken und mit den übrigen Zutaten zu einem Teig verkneten. Vom Teig kleine Schnipsel abschneiden mit der Schere abschneiden und sie im kochenden Wasser je nach Größe ca. 8 -10 Minuten kochen bis sie oben auf schwimmen und abseihen.

Etwas festere Gnocchi

500 g Kartoffel
500 g Dinkel Mehl 700
50 ml Hafermilch
Salz

Etwas weichere Gnocchi

400 g Kartoffel
200 g Dinkel Mehl 700
Salz und Muskatnuss

13.5. Scherengnocchi Variationen: Brokkoli, Karotten, Kürbis

Scherengnocchi lassen sich endlos variieren, indem man statt Kartoffel anderes gekochtes Gemüse verwendet oder mit den Karotteln mischt. Kürbis, da er sehr wässrig ist, braucht mehr Mehl, wie gekochte Karotten. Als Anhaltspunkt: Der Teig sollte ähnlich fest sein, wie Kartoffelscherengnuchi mit dem festeren Teig





Tipp: Auch mit Hülsenfrüchten, wie Bohnen oder Erbsen, lassen sich diese schnellen Scherengnocchi Gnocchi zubereiten.

13.6. Semmelknödel oder Brotknödel

Semmelknödel passen als Beilage zu vielen Gerichten. Ob Schwammerl- oder Krautgulasch sind Knödel mal die erste Wahl. Auch kalt mit Essig und Öl sind sie eine leckere Jause.



Tipp: Von der Menge her bereiten wir meist mehr zu, da sie sich gut Einfrieren lassen. Zum Einfrieren frisch geformte aber noch nicht gekochte Knödel nehmen und einfrieren. Zum Zubereiten: Knödel vom Eiskasten direkt im Kochtopf mit Dampfeinlage und circa 25 Minuten Dampfgaren, bis sie fertig sind. Aus gut 1500 g Knödelbrot lassen 30-35 Knödel formen.

Aus ca. 500 g Knödelbrot lassen sich gut 10 Knödel formen.

<i>Etwas Öl 1 große Zwiebeln, fein geschnitten 500 g Semmelwürfel 2 - 3 EL Dinkelmehl 400 ml Liter Wasser und Soja Milch gemischt Salz und Petersilie</i>	<i>Öl erhitzen und Zwiebeln darin gut dünsten. Semmelwürfel mit Mehl und Salz vermischen, dann Flüssigkeit zugeben. Zwiebeln und fein gehackte Petersilie untermengen. Alles zusammen eine gute halbe Stunde ziehen lassen und dann leicht durchkneten. Mit nassen Händen Knödel formen und im Wasser oder Dampf gut 20 Minuten garen, dann mit der Gabel anstechen und prüfen, ob sie innen noch klebrig sind.</i>
---	---



13.7. Kartoffelknödel

Für Erdäpfel oder Kartoffelknödel gibt's wohl endlos viele Zubereitungsmöglichkeiten. Die folgende Art und Weise scheint mir – vielleicht bin ich sie auch nur gewohnt? – am einfachsten zu sein. Auch hier gibt's einige Varianten, die leicht umzusetzen sind. Man sollte nur ein paar Kleinigkeiten beachten: Steht der Teig zu lang, wird er schlecht formbar, aber auch zu langes Herumkneten kann dasselbe bewirken. Daher zügig verkneten. Die Zugabe von Gries bindet Wasser, wodurch der Teig an Festigkeit gewinnt. Falls er zu weich ist, noch etwas Gries hinzugeben.

Verschiedene Grundteige

<i>1000 g Kartoffeln, gekocht 80 ml Hafermilch 150 g Dinkel Mehl 700 150 g Kartoffelmehl 20 g Butter Salz und Muskatnuss</i>	<i>1000 g Kartoffeln, gekocht 200 g Dinkel Mehl 700 100 g Gries 40 g Butter Salz und Muskatnuss</i>
--	---

Gekochte Kartoffeln schälen, durch die Kartoffelpresse drücken, die trockenen Zutaten dazu mischen und alles zusammen mit zerlassener Butter und Salz rasch zu einem Teig verkneten.



Gekochte Erdäpfelknödel



Aus dem fertigen Erdäpfelteig Knödel formen und in Salzwasser c. 10 Minuten köcheln lassen. Absieben und je nach Rezept verwenden.

Gepresste Erdäpfelknödel



Aus dem fertigen Erdäpfelteig Knödel, flach drücken und in der Pfanne mit wenig Öl beidseitig goldbraun herausbacken.

13.8. Reibgerstl mit Sauerteig

Reibgerstl auch bekannt als Teigverhackerts, Tarhonya oder Eiergerstl kannte ich zunächst nur als „Omanudeln“ ohne zu wissen was sie sind. Mit Beschreibung und einen alten Burgenländischen Kochbuch löstete sich das Rätsel. Ein Klassisches Rezept besteht aus 600 g Mehl, 4 Eier, etwas Öl und Wasser nach Bedarf. Unsere vegane Variante kommt ohne Eier aus.

Tipp: Gut getrocknet aufbewahrt halten Reibgerste Jahrelang.



Sauerteig braucht es nicht unbedingt für diese einfachen Nudeln. Wir nehmen ihn nur zur geschmacklichen Aufwertung.

*Hartweizenteig
Ca.250 ml Wasser
100 g Sauerteig
600 g Weizen
5 g Salz*

*Teig in der Küchenmaschine oder mit der Hand
gut 5-7 Minuten Kneten und mindesten eine
halbe Stunde rasten lassen.*

*Den Teig mit einer Reibe reiben und trocknen
lassen und in Gläser abfüllen*

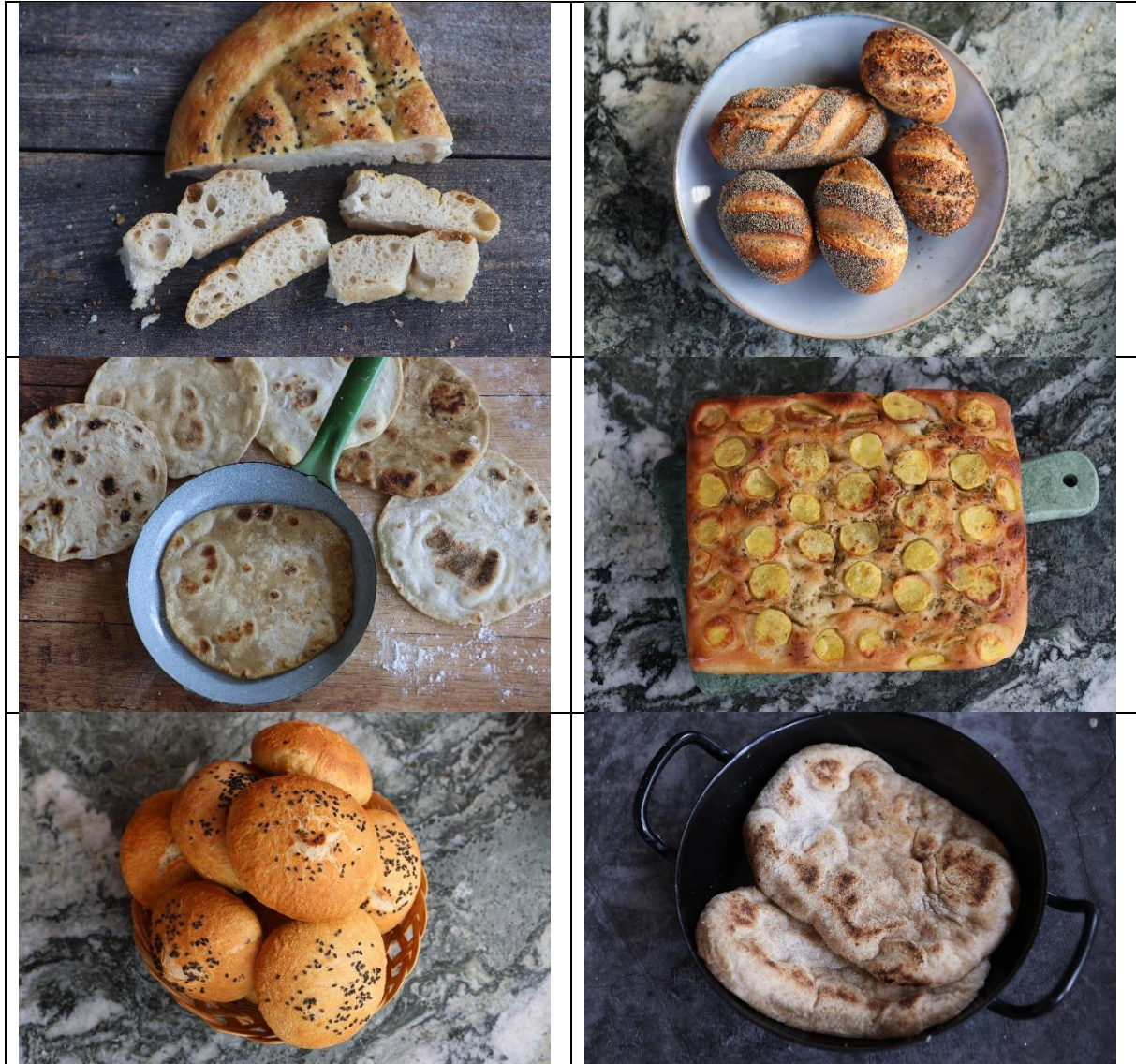
Der Teig lässt sich am leichtesten reiben, wenn man ihn gut eine halbe Stunde in das Gefrierfach gibt oder wenn er ganz frisch aus den Kühlschrank gerieben wird



Fertige getrocknete Reibgerstl einfach in Salzwasser gut 8 Minuten kochen

14. Gebäck

Gutes Gebäck gehört einfach dazu. Daher ist ein extra Kapitel dazu unerlässlich. Hier beschränken wir uns auf einfache und schnell gemachte Rezepte mit ungesäuerten und gesäuerten Teigen.



14.1. Ungesäuerte Fladen

Ungesäuerte Fladen sind außergewöhnlich schnell gemacht. Ein paar Minuten Arbeitszeit für eine gesunde vielseitige Beilage, die zu deftigen Eintöpfen ebenso passt wie für zwischendurch gerolltes.



Tipp: Der fertige Fladenteig hält sich gut verschlossen gut eine Woche im Kühlschrank. Teig rausnehmen, etwas akklimatisieren lassen, schon kann man Fladen rollen

14.1.2. Grundzubereitung ungesäuerte Fladen

Die kleinen Teiglingen kann man in Mehl, aber auch in Gries, Maismehl oder in Mehl mit indischen Gewürzmischungen wälzen und ausrollen, so nehmen sie den Geschmack der Gewürzmischung an.



Teig für ca. 6 Fladen

150–160 ml Wasser 100 g Weizenmehl Typ 480 200 g Weizenmehl Typ 700 1–2 EL Öl 5 g Salz	150–160 ml Wasser 100 g Weizenmehl Typ 700 200 g Pizzamehl Tipo 00 1–2 EL Öl 5 g Salz	150–160 ml Wasser 150 g Einkorn-Vollmehl 150 g Pizzamehl Tipo 00 1–2 EL Öl 5 g Salz
--	---	---

Am einfachsten ist es, die Zutaten zu vermischen und die Küchenmaschine ca. fünf Minuten kneten zu lassen. Wird der Teig mit der Hand geknetet, so um ein, zwei Minuten länger kneten. Im Anschluss den Teig auf der Arbeitsfläche noch etwas nachkneten und in einem verschlossenen Gefäß mindestens eine halbe Stunde rasten lassen.

Für eine Flade genügt ein Teigling mit ca. 80 g. Die einzelnen Teiglinge ganz kurz rundwirken, damit sie sich leicht ausrollen lassen. Immer genügend Mehl verwenden, dann bleibt auch nichts am Nudelholz kleben.

Den Teig auf die gewünschte Größe sehr dünn ausrollen, eventuell überschüssige Mehltreue mit einem Pinsel entfernen und in eine erhitzte, gut beschichtete Pfanne legen. Den Teigling auf jeder Seite ein, zwei Minuten backen. Sind auf beiden Seiten braune Flecken zu sehen, aus der Pfanne nehmen.

Tipp: Wir legen die Fladen direkt von der Pfanne auf einen Teller mit passendem Deckel. Durch die entweichende Resthitze und Feuchtigkeit bleiben die Fladen weich und formbar.



14.1.3. Ungesäuerte rote Rübenfladen & weitere Gemüse - Kräuter fladen

Diese Fladen werden im Grunde gleich zubereitet. Einzig, das Wasser wird durch Gemüsesäfte, wie rote Rübensaft ersetzt wird.



Besonders gut werden die Fladen, wenn man frisches Kräuter oder Gemüsesorten ganz fein püriert und dann anstatt des Wasser verwendet. Als Frühjahrskräutern, wie Bärlauch, Brennnessel, und viel, viele mehr eignen sich für diese Zubereitung.

*150–160 ml Gemüse -Kräutersaft
100 g Weizenmehl Typ 480
200 g Weizenmehl Typ 700
1–2 EL Öl
5 g Salz*

Als Saft kann man Rote Rüben, Karotten usw verwenden. Aber auch frisch püriertes grün, wie Bärlauch, kann man mit dem Wasser vermengen und so „gschmackige“ Fladen zubereiten. Wichtig ist nur, dass die Flüssigkeit sehr dünn bleibt. Bei Bärlauch und andere Kräutern reichen eine Hand klein geschnittene Kräuter die mit dem Wasser gemixt werden.

14.1.4. Ungesäuerte aufgeblasene Fladen

Diese hauchdünnen Fladen, ohne Hefe, gehen in der Pfanne wunderbar auf und lassen sich sehr einfach befüllen und einrollen. Obwohl sie kein Triebmittel haben – sie bestehen ja nur aus Mehl, Wasser und Salz – blasen sich diese Fladen hervorragend auf. Dazu gilt es einige Punkte zu beachten.

Als Teig nehmen wir einen ungesäuerten Teig mit Auszugsmehl, Rezept s. Inhaltsverz.



Fertige Fladen sofort auf einen Teller geben und unbedingt abdecken damit sie auch schön weich bleiben oder sofort befüllen.



Zubereitung der Flade

Zuerst ca. 70–80 g Teiglinge abstechen und rundwirken. Anschließend dünn und gleichmäßig ausrollen, bevor sie in die Pfanne wandern können. Dabei ist es wichtig, auf die Temperatur zu achten. Ist die Pfanne zu heiß, oder zu lauwarm, funktioniert dieses Rezept nicht. Bei zu viel Hitze entstehen Löcher im Teig, wodurch die Fladen nicht mehr aufgehen können. Zusätzlich ist zu beachten, dass wir diese Fladen mit ganz wenig Öl erhitzen. Wenn sie in der Pfanne sind, einfach unter mehrmaligem Wenden erhitzen, bis sie schön aufgeblasen und leicht braun sind.



14.1.6. Ungesäuerte Ballassen

Ballassen sind zusammengeklappte Teigtaschen, die man gerne in alten Burgenländischen Kochbüchern findet. Dort werden sie meist Pikant, mit Kraut gefüllt, oder süß, mit Muss gefüllt, zubereitet. Im Grunde gibt es solche einfachen zusammengeklappten Teigtaschen in fast jeden Kulturkreis. Gutes bewährt sich und spricht sich einfach umher!

Als Teig nehmen wir einen ungesäuerten Teig mit Auszugsmehl, Rezept s. Inhaltsverz.



Ungesäuerten Teig nehmen, und davon Teiglinge mit circa 70–80 g abstechen. Auf einer gut bemehlten Oberfläche kurz rundwirken und auf ca. 15–18 cm, also sehr dünn, ausrollen.

Nach Wunsch belegen, zuklappen und die Enden mit einer Gabel gut verschließen.

Zum Schluss kommen diese Tascherln in eine heiße Pfanne mit ganz wenig Öl, wo sie unter mehrfachem Wenden angebraten werden, bis sie braune Flecken bekommen.



14.1.1. Weitere Zubereitungsmöglichkeiten mit ungesäuerten Teig

Aus diesen Teig lassen sich vielerlei andere Köstlichkeiten, wie Apfelstrudel, Burgenländische Fasn, Börek, Flammkuchen, gefaltete Teigtaschen und unzähliges mehr



14.2. Der Allrounderteig: Naan- Weckerl -Burger Brötchen- Döner - Pizza & mehr

Ein einfacher Teig mit unzähligen Möglichkeiten. In dem nun folgenden Teigrezept stecken viele Formvariationen, die allesamt kein großes Handwerk erfordern. Es ist ein Allrounder Teig mit dem Naanbrot, Weckerl, Döner, Pizza & vieles mehr zubereitet werden kann.



***Tipp:** Wird der Teig gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt, so hält er sich gut 5-6 Tage. Bei Gebrauch einfach aus den Kühlschrank nehmen, die entsprechende Menge abstechen, etwas akklimatisieren lassen und in die Gewünschte Form bringen.*

14.2.1. Grundzubereitung Allrounderteig

<i>Heller Weizenteig</i> 320 ml Wasser ca. 5 g Hefe 500 g Weizenmehl Typ 700 10 g Salz	<i>Hefe in Wasser auflösen. Alle Zutaten zusammen gut fünf Minuten im Küchengerät oder mit der Hand kneten. Anschließend den Teig abdecken und so lange aufgehen lassen, bis er doppelt so groß ist. Je nach Zimmertemperatur dauert das ca. 1 bis 2 Stunden. Man kann den Hefeteig auch nach einer Stunde in den Kühlschrank stellen und bei Bedarf einen Teigling abstechen, etwas akklimatisieren lassen und dann weiterverarbeiten. Der Teig bleibt im Kühlschrank ca. 4 Tage lang verwendbar.</i>
--	--

Varianten des Grundteiges

Bei einer Vollkorn Dinkelmischung etwas mehr Wasser zugeben, sonst bleibt die Zubereitung gleich. Bei dem Teig mit Flohsamenschalen, die Flohsamen mindestens ein paar Stunden einweichen. Dann Wasser mit Hefe vermischen und die eingeweichten Flohsamenschalen, mit den Hefewasser gut vermischen und dann Mehl und Salz zugeben und den Grundteig wie oben beschrieben zubereiten.

<i>Dinkelvollkornmischung</i> 330 -340 ml Wasser ca. 5 g Hefe 250 g Dinkel Typ 700 250 g Dinkel Vollkorn 10 g Salz	<i>Dinkelteig mit Quellstück</i> Quellstück 150 ml Wasser 6 g gemahlene Flosamen, eingeweicht Hauptteig 200 ml Wasser Ca. 5 g Hefe 250 g Dinkel Typ 700 250 g Dinkel Vollkorn 10 g Salz
---	--

***Tipp:** Da ein Hefeteig seine Gärung, wenn auch verlangsamt, im Kühlschrank fortsetzt, bringt dies sogar eine geschmackliche Verfeinerung. Nach 48 Stunden zusätzlicher Kühlschrankgare, hat dieser Teig das bestmögliche Aroma*

Wird der Teig mit der Hand geknetet, so braucht dies auch nur ein paar Minuten. Am einfachsten ist es, den Teig in der Schüssel mit einer Gabel zu verrühren, zunächst mit der Teigkarte zu kneten und wenn er nicht mehr so klebrig ist, den Teig mit der Hand noch nachkneten.



14.2.2. Zubereitung gesäuertes kleine Fladen aus der Pfanne

Gesäuerte Fladen, wie diese Naanbrote, sind in ein paar Minuten zubereitet. Zumindest dann, wenn ein vorrätiger Allrounder Teig im Kühlschrank vorrätig ist.



Für die Weiterverbreitung des Teiges mehrere Teiglinge mit gut 60 g abstechen, kurz rundwirken, mit den Händen ausziehen und etwas flachdrücken und in ganz wenig Öl beidseitig herausbraten.



14.2.3. Zubereitung Weckerl

Das Ergebnis - bei Frühstücksbrötchen von diesem Teig - sind krustige, goldbraune Brötchen mit heller und weicher Krume. Natürlich lassen sich aus diesem Teig auch Sesamringe, Baguette, Laugenbrötchen oder Salzstangerl und vieles mehr backen.



Einfach mit einem Löffel Teig herausnehmen - er darf ruhig etwas zäh sein - und völlig ungeformt auf ein vorbereitetes Backblech oder eine Baguette-Form den Teig mit dem Löffel draufsetzen und gut zehn Minuten gehen lassen. Brötchen bei 240 Grad ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Beim Reinschieben noch etwas Wasser zugießen und nach ein paar Minuten kurz die Ofentür öffnen.



14.2.4. Zubereitung Laugenburger

Laugenburger gehören zu den einfachsten Sommeressen. Ist ein Teig vorrätig, so sind die Laubenbürger im Handumdrehen zubereitet. Für den Laugenersatz nehmen wir gewöhnliches Speisenaatron.



Ca. 100 g Teig mit einem Löffel herausnehmen und kurz rundwirken, bis runde Teiglinge entstehen. Die fertigen Teiglinge für ganz kurz in kochendes Speisenaatron tauchen. Werden sie länger gebadet, schauen sie wie Laugenbrötchen aus. Bei einem kurzen Bad, werden sie ganz goldig. Anschließend die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, und ca. eine viertel Stunde gehen lassen. Teiglinge in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 240 °C Ober- und Unterhitze für gut 20 Minuten im Backen.



14.2.5. Zubereitung Döner

Döner schmecken besonders mit Sesam bestreut hervorragend. Die Brötchen werden kurz rundgewirkt und in der Regel oft mit Ei bestrichen, wir verwenden ein Kurkuma Öl Gemisch mit einem Schuss Hafermilch, um die Brötchen zu bestreichen.



Ca. 100 g Teig auf die Arbeitsfläche geben und kurz rundwirken bis ein schöner, runder Teigling entsteht. Dann wandert er auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und wird mit einem Nudelholz ausgewalzt. Nun abgedeckt eine halbe bis eine dreiviertel Stunde aufgehen lassen. Je nach Geschmack mit Öl-Kurkuma-Gemisch bestreichen und mit schwarzem Sesam bestreuen. Das Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 240 °C Ober- und Unterhitze für ca. 20 Minuten backen.



14.2.6. Zubereitung Pfannensandwich

Für Pfannensandwich sollte der Teig etwas dicker sein wie für gesäuerte Fladen, da er ja noch aufgeschnitten wird.



100 g Teiglinge kurz rundwirken, gleichmäßig auf ca. 12 cm ausrollen und beidseitig in der Pfanne mit ein wenig Öl anbraten. Dann nur mehr aufschneiden und nach Wahl belegen.

14.2.7. Zubereitung Pizza

Machen wir eine Pizza, so nehmen wir gut 250 g Teiglinge für große Pizzen mit Durchmesser zwischen 25 – 30 cm und für eine kleine Pizza so ca. 80 g aus dem Kühlschrank, wirken den Teigling kurz rund und lassen ihn so eine halbe Stunde an die Raumtemperatur akklimatisieren, das erleichtert die weitere Verarbeitung.



Anschließend Teigling mit der Handfläche von innen nach außen, rund ausdrücken. Am Rand eventuell etwas Dicker lassen. Teigling mit den jeweiligen Pizza Zutaten belegen. Pizza in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 250 -300 °C Ober- und Unterhitze ca. 5- 10 Minuten backen. Ein Pizzaschieber ist fast unentbehrlich um die Pizza ins Rohr zu schubsen.



Circa 70-80 g Soße auf die Mitte des ausgerollten Teiglings geben und vorsichtig mit einem Löffelrücken über die Pizza verteilen. Zum Schluss kommen noch Knoblauchscheiben darüber und schon ist sie bereit für den vorgeheizten Ofen.



14.2.8. Weitere Zubereitungsvarianten mit diesen Allrounderteig

Mit diesen Allrounderteig lassen sich noch viel mehr Rezepte, wie große Fladen, Salzstangerl, Pide, Tarte, Baguette oder eine Torta Salata zubereiten.



14.3. Grundrezept für Focaccia

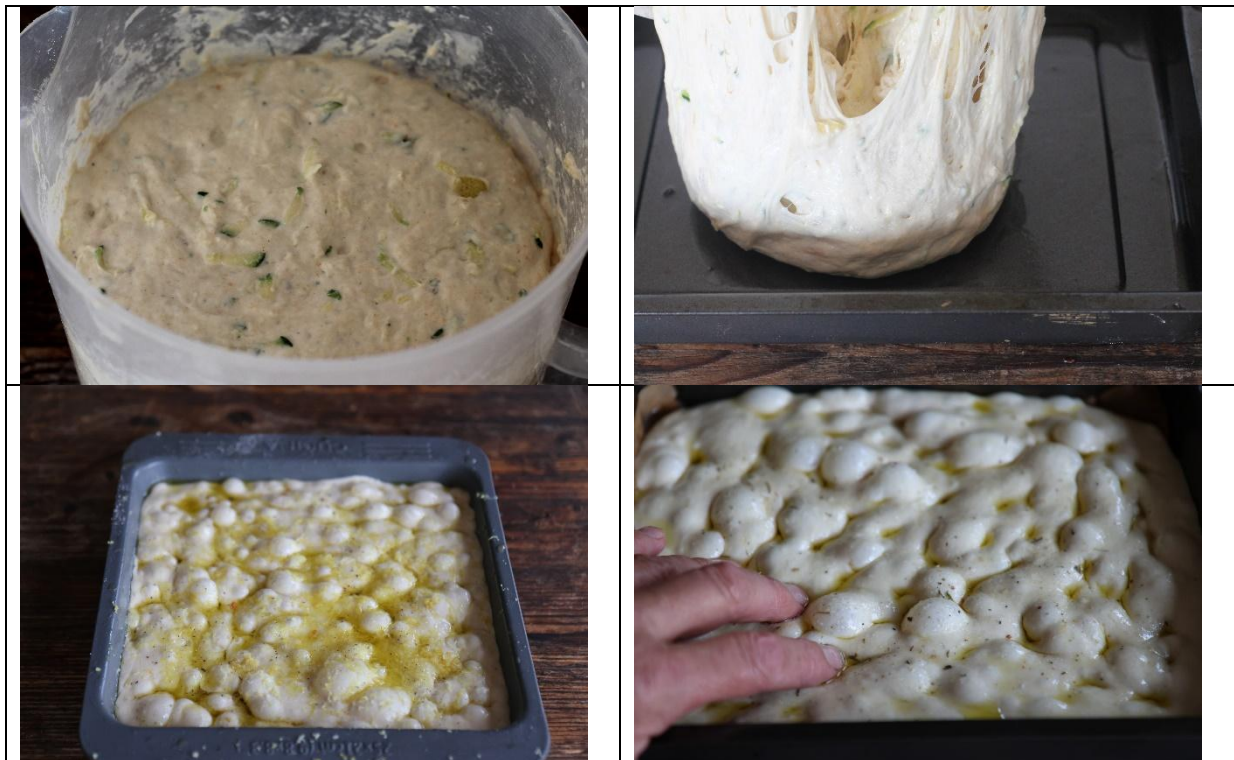
Focaccia richtig zubereitet ist ein wirklicher Genuss! Innen saftig und außen knusprig. Für Focaccia sind den Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt. Mediterran mit Oliven und Tomaten, etwas rustikal mit Sauerkraut oder fruchtig mit Zitrone.



14.3.1. Grundzubereitung unserer Focaccia

Viele Focaccia Rezepte, speziell die ligurische Focaccia, hat einen sehr festen Teig, der viel Bearbeitung inkludiert. Focaccia Teige werden in der Regel nach dem Kneten in Zeitabständen öfters gedehnt und gefaltet. Unsere Focaccia Teige sind äußerst einfach zum Zubereiten und sehr weich. Sie werden nur mit der Gabel verrührt und zum Aufgehen ins Warme gestellt und dann einfach auf ein Blech geleert und mit den Händen verteilt

Hefeteig 320 ml Wasser 3 g Hefe 400 g Dinkelmehl 700 6 g Salz Blech 25/21	<i>Die Hefe im lauwarmen Wasser verquirlen und alle weiteren Zutaten vermengen und mit der Gabel verrühren und kneten. Den Teig abdecken und ca. auf das Doppelte aufgehen lassen. Alternativ den Teig ca. eine knappe Stunde aufgehen lassen und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen. Bevor der Teigling weiterverarbeitet wird, sollte dieser mindestens eine halbe Stunde Zeit haben, sich zu akklimatisieren.</i>
---	---



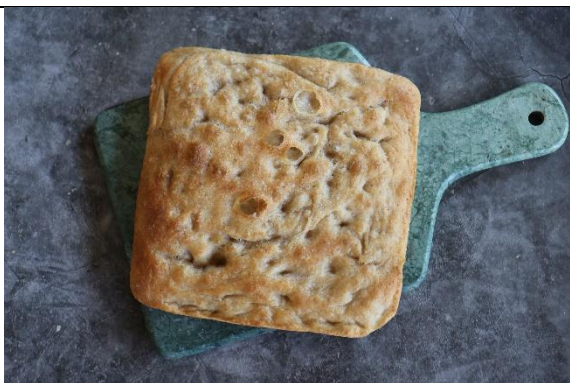
Den Teig nun in eine mit Backpapier belegte Backform leeren und mit nassen Händen verteilen. Abgedeckt eine halbe bis eine dreiviertel Stunde im Warmen aufgehen mit eingeöhlten Fingern eindrücken und dann bei 240 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Ofen für ca. 20 min backen.

Blechgrößen Richtwerte für Blechgrößen

<i>Blechgrößen sind Richtwerte, je nachdem wie dick man die Focaccia haben möchte</i>	<i>Blechgröße 20/20 Teig 400-600 g Blechgröße 25/25 Teig 500-800 g</i>
---	--

14.3.2. Focaccia Sandwich

Ein Focaccia Sandwich Wird im Grunde gleich zubereitet wie eine klassische Focaccia. Den Teig drücken wir allerdings nicht so fest ein, damit nicht so große Luftblasen entstehen.



Aus einer Focaccia. Größte 25 mal 25cm gehen sich 4 Sandwiches aus.

14.3.3. Focaccia varianten

Dieser Grundteig lässt sich leicht variieren: Man kann rohe, sehr fein gehobelte Kartoffeln über den Teig geben; eine Handvoll Oliven und getrocknete Tomaten einarbeiten; gut getröstetet Zwiebeln unter den Teig mischen und vieles mehr natürlich.



15. Verschiedene Gewürzmischungen

Indische und orientalische Gewürzmischungen überzeugen geschmacklich, sind schnell und einfach zubereitet und verbreiten in der Küche einen wunderbaren Duft. Abgepackte Gewürzmischungen aus dem Supermarkt sind in der Regel viel teurer und verfügen bei weitem nicht über das Aroma einer frischen Mischung. Als Arbeitsutensilien verwenden wir eine kleine elektrische Kaffeemühle zum Zerkleinern der Gewürze und eine Pfanne. Natürlich kann man auch einen Mörser verwenden, die Mühle ist jedoch etwas praktischer.

15.1. Einheimische Gewürzmischungen



15.1.1. Toskansiche Gewürzmischung

Dies ist eine unserer am häufigsten verwendeten Gewürzmischungen. Ähnliche Mischungen finden sich in unterschiedlicher Qualität und Zusammensetzung auch im Supermarkt. Für unsere Mischung verwenden wir folgende Kräuter zu je gleichen Teilen, wichtig ist dabei etwas weniger Majoran und Knoblauch beizufügen. Anstelle des Knoblauchs verwenden wir oft auch getrockneten Schnittknoblauch.



*getrocknete Tomaten
getrocknete Petersilie
getrockneter Oregano
ein wenig getrockneten Majoran
ein wenig getrockneten Knoblauch oder
Schnittknoblauch
Pfeffer nach Geschmack

Alle Zutaten zusammenmischen und abfüllen.*

15.1.2. Kräutermischung Provence

Unter diesen Namen finden sich in den Supermärkten unzählige Kräutermischungen, meist enthalten diese Rosmarin, Estragon, Fenchel, Kerbel oder auch Lorbeer. Für unsere Mischung haben wir vier Klassiker ausgewählt. Um dieser Gewürzmischung eine besondere Note zu verleihen, fügen wir etwas Lavendel- oder Salbeiblüten hinzu.



*Zu gleichen Teilen:
Oregano
Thymian
Bohnenkraut
Majoran
Nach Wahl: Lavendel- oder
Salbeiblüten*

15.1.3. Hackwürzmischung

*Paprika
Kreuzkümmel
Oregano
Petersilie
Majoran
PriseKnoblauchpulver
Prise chili
Prise Salz*



15.1.4. Geräucherte Gewürzmischung

Wer den Geschmack von Geräuchertem mag, wird diese Mischung lieben. Wir verwenden sie unter anderem für unsere Bohnenpaste.



*3 EL Räucherpaprika
1 EL Bohnenkraut
1 EL Majoran oder ein bisschen weniger
Ganz wenig geräuchertes Salz*

Unser Majoran aus dem Garten schmeckt derart intensiv, dass wir ihn sehr sparsam verwenden. Bei gekauften Majoran einfach herantasten.

15.1.5. Kräutermischung mit Dill

Der Geschmack von Dill dominiert, Blattsellerie und Bohnenkraut hingegen sind im Geschmack eher zurückhaltend. Da Wermut etwas bitter schmeckt, sollte man von diesem etwas weniger nehmen.

5 EL Dill
1 EL Blatt Sellerie
1 EL Bohnenkraut
1 TL Wermut



15.1.6. Engelwurz Mischung

Die Engelwurz ist eine imposante, wunderschöne Heilpflanze. Die Samen dieser zweijährigen Pflanze lassen sich im Herbst bei einem Waldspaziergang sammeln und können als Gewürz verwendet werden. Im Geschmack ist die Engelwurz waldig-herb und aufgrund des besonderen Aromas schwer zu beschreiben. Mit etwas Glück findet man Engelwurz auch bei Gewürzständen an einem Markt.



*Zu gleichen Teilen:
Engelwurz Samen
Pfefferkörner
Koriandersamen
Kreuzkümmelsamen*

Alle Gewürze kurz anrösten, fein malen und in Gläser füllen.

15.2. Grundschrirte orientalische Gewürzmischungen

Zunächst alle Zutaten für die jeweilige Mischung mit dem Löffel abwiegen und bereitstellen. Die meisten Gewürze werden trocken und heiß kurz angeröstet, bis sie zu duften beginnen. Danach etwas auskühlen lassen und in der Kaffeemühle relativ fein mahlen.

- 1. Gewürze ohne Öl kurz anrösten, bis sie zu duften beginnen.**
- 2. Ein paar Minuten auskühlen lassen.**
- 3. In der Mühle zerkleinern.**



Die folgenden Mischungen entstanden auf der Grundlage traditioneller Rezepte und wurden von uns weiterentwickelt. Der eigenen Kreativität sind hier keinerlei Grenzen gesetzt. Damit sollen unserer Mischungen einen Anhaltspunkt bieten und zu eigenen Kreationen anregen.

Zubereitungszeit gut zehn Minuten



15.2.1. Garam Masala

Garam Masala gibt es in so vielen Varianten wie es Köche gibt. Eine hervorragende Gewürzmischung zu Dals, Gerichten mit Spinat und Kohl sowie zu verschiedenen Chutneys. Zimt und Nelken verleihen dem Gericht eine winterlich-warme Note.

	4 EL Koriander 3 EL Kreuzkümmel 2 EL schwarzer Pfeffer 2 EL Kardamonsamen 3–4 Zimtstangen, je nach Größe 1 TL Nelken 1 TL Bockshornkleesamen <i>Gewürze in einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten, bis diese zu duften beginnen. Auskühlen lassen, mahlen und in Gläser abfüllen.</i>
--	---

15.2.2. Chat Masala

Diese Mischung hat einen säuerlichen Grundgeschmack, dank Amchoor, einem Pulver aus Grünen Mangos. Amchoor kann leicht durch einheimische getrocknete Berberitzen ersetzt werden. Die säuerliche Note passt besonders gut zu Blumenkohl oder Kartoffel,

Hummus, oder auch in verschiedene Chutneys. Da wir meistens Berberitzen vorrätig haben, verwenden wir meist diese, anstatt auf weitgereisten Amchoor zurückzugreifen.



4 EL Koriandersamen
2 EL Kreuzkümmel
1–2 EL Amchoor oder Berberitze
1 TL schwarzer Pfeffer
Salz und getrocknete Chilischote

Gewürze trocken anrösten, auskühlen lassen, mahlen und in Gläser abfüllen.

15.2.3. Sambar Masala

Eine sehr bekannte Mischung, geeignet zum Würzen verschiedenster Chutneys, Hummus und Aufstrichen. Ab und an arbeiten wir etwas davon in den Teig indischer Fladenbrote ein.



4 EL Koriander
2 EL Kreuzkümmel
2 EL Senfsamen
1 EL schwarzer Pfeffer
1 EL Bockshornklee
2 EL Kurkuma
1 TL Grüne
Kardamomkapseln
1 TL Nelken
1 Zimtstange
Chili nach Bedarf

Gewürze trocken anrösten, auskühlen lassen, mahlen und in Gläser abfüllen.

15.2.4. Rote Gewürzmischung

Eine unserer Lieblingsmischungen, kreiert für einen deftigen Mitternachtseintopf zu Silvester. Die Mischung enthält vorwiegend Gewürze der indischen Küche, untypischerweise, jedoch auch gemahlenes süßes oder scharfes Paprikapulver. Ähnliche Kombinationen, Paprika mit indischen Gewürzen, finden wir bei afrikanischen Gewürzmischungen.



4 EL Koriander
 3 EL Kreuzkümmel
 2 EL schwarzer Pfeffer
 1 TL Bockshornklee
 5 EL milder Paprikapulver
 Chili Schotten nach Schärfegrad

Alle Gewürze, außer dem Paprika, kurz trocken anrösten. Ein paar Minuten auskühlen lassen, in einer Kaffeemühle pulverisieren und zum Schluss Paprikapulver untermischen. In Gläser füllen und dunkel und trocken lagern.

15.2.5. Fein säuerliche Mischung

Verlangt ein Gericht nach einer säuerlichen Note, passt diese Gewürz-Kombination perfekt. Besonders zu Chutneys, Raita oder einem einfachen veganen Butterbrot schmeckt diese Gewürzmischung hervorragend.



3 EL Koriander
 3 EL Kreuzkümmel
 2 EL getrocknete Zitrone
 2 EL Pfeffer
 1 EL gemahlener Ingwer
 1 EL Salz

Gewürze trocken anrösten, außer der Zitronenschale, auskühlen lassen, mahlen und in Gläser abfüllen. Nachdem alles abgekühlt ist, Zitronenschalen untermengen.

15.2.6. Harissa

Harissa – eine Gewürzpaste aus der Küche Marokkos und Tunesiens – kann sowohl mild als auch scharf genossen werden. Wir stellen meist die trockene Gewürzmischung her und falls wir eine Paste benötigen, fügen wir Olivenöl und Knoblauch hinzu.



*2 EL Koriander
2 EL Kreuzkümmel
2 EL Getrocknete milde
Chilischoten grob
vermahlen
1 TL Salz*

*Knoblauch und Olivenöl für
die Paste*

Koriander und Kreuzkümmel anrösten, auskühlen lassen, in der Mühle vermahlen mit den restlichen Zutaten

16. Basics

Unter Basics gehören ein paar einfache aber fast unverzichtbare Grundlagen für gute vegane Gerichte. Dazu zählen veganer Parmesan, Cahswe Sahne ein paar verschiedene Pasten, die viele Gerichte bereichern.



16.1. Veganer Parmesan

Eine perfekte Alternative zu Parmesan. Schnell zubereitet und hält sich über Monate im Kühlschrank. Das Beste: der phantastische Geschmack! Den muss man einfach verköstigen! Ob man Mandeln oder Sonnenblumenkerne verwendet ist Geschmackssache. Manchmal mischen wir auch Reste aus Nüssen wie Sonnenblumenkernen, Mandeln und Cashewnüsse zusammen.



Kleiner Parmesan

<i>80 Cashewnüsse, fein gemahlen 60 g Kartoffelstärke oder Maisstärke 4-5 EL Hefeflocken 1 TL Salz</i>	<i>Trockene Zutaten mischen und beiseitestellen.</i>
<i>50 g Kokosfett</i>	<i>Kokosfett erhitzen in einer gut beschichtete Pfanne erhitzen und beiseitestellen</i>
<i>60 ml Wasser, 1 TL Agar-Agar 1 EL Sauerteig</i>	<i>Agar in kalten Wasser auflösen und zwei Minuten köcheln lassen, Sauerteig, trockene Zutaten und Kokosfett reingeben und unter ständigen rühren ca. 3-4 Minuten köcheln, bis die Masse sehr zäh wird</i>
	<i>Fertige Masse in ein Gefäß geben und für ca. 6 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann ist er fertig für den Gebrauch</i>

Großer Parmesan

*180 Mandeln oder Sonnenblumenkerne,
fein gemahlen*

140 g Kartoffelstärke oder Maisstärke

8 EL Hefeflocken

1 TL Salz

90 g Kokosfett

80 ml Wasser, 2 TL Agar-Agar ca. 7

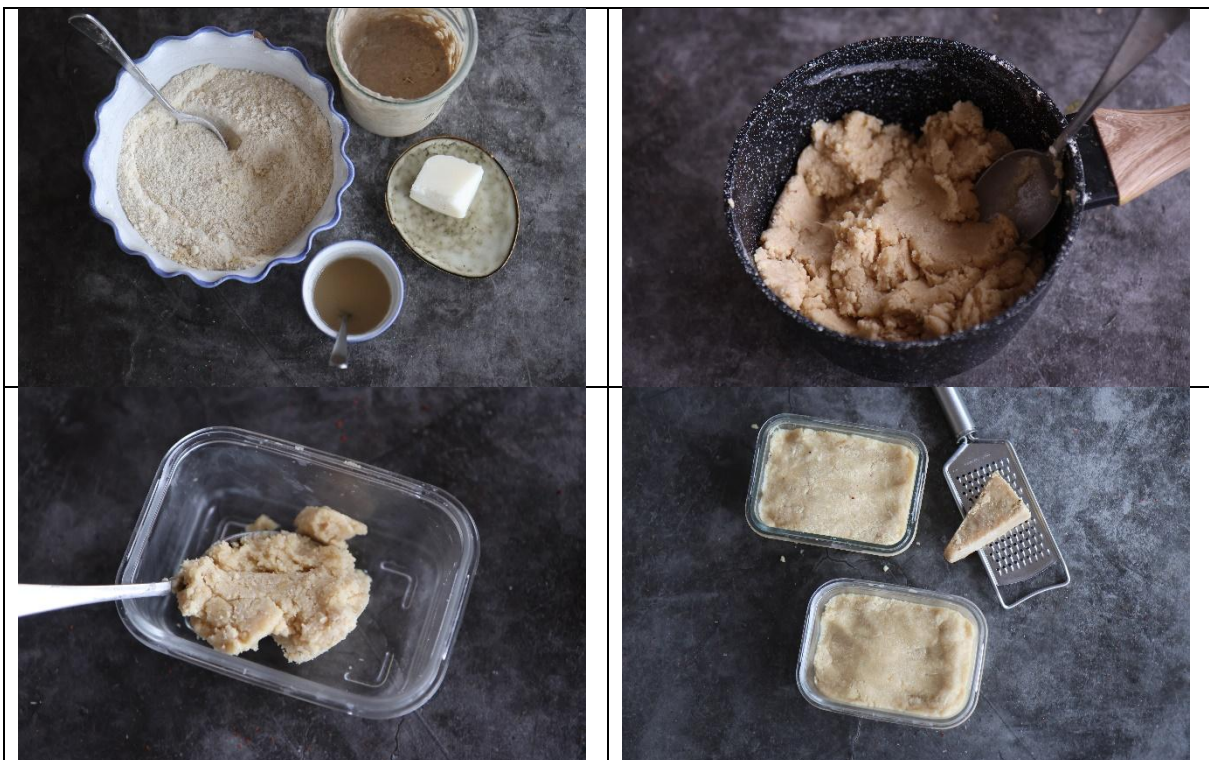
1 EL Sauerteig

Trockene Zutaten mischen und beiseitestellen.

*Kokosfett erhitzen in einer gut beschichtete Pfanne
erhitzen und beiseitestellen*

*Agar in kalten Wasser auflösen und zwei Minuten
köcheln lassen, Sauerteig, trockene Zutaten und
Kokosfett reingeben und unter ständigen rühren ca.
3-4 Minuten köcheln, bis die Masse sehr zäh wird*

*Fertige Masse in ein Gefäß geben und für ca. 6
Stunden in den Kühlschrank stellen*



16.2. Cashew Sahne

Cashew Sahne ist schnell gemacht, sehr nahrhaft und hält sich einige Tage im Kühlschrank und ist neben Hafer Sahne eine einfache Eindickhilfe für Soßen.



*100 g Cashewkerne
100 ml Wasser
Etwas Salz
Zutaten ganz fein mixen und abfüllen*

Tipp: Cashewnüsse ein, zwei Stunden einweichen, dann ganz fein mixen, so wird die Soße etwas cremiger.

16.3. Zitronenpaste

Eine einfache schnell zubereitete Sommersoße, die vielfältigst verwendet werden kann. Die einfachste Variante besteht auch ein zwei Schöpfer Nudelwasser, ein paar Esslöffel dieser Soße, reichlich Parmesan und frische Kräuter zum garnieren. Ansonsten passt sie zu vielen Gemüsesoßen, da ein zwei EL dieser frischen, saueren, leicht herben Soße neue Aromen in eine Gericht bringt. Zubereitet kann sie nur mit Zitronen, aber auch mit Kräutern wie Basilikum oder Minze werden.



Schalen von 4 Zitronen
Ca. 100 ml Zitronensaft
50 ml Wasser
100 g Sonnenblumenkerne
50-50 ml Olivenöl
Salz
Wahlweise
Eine Handvoll Basilikum+
Eine Handvoll Minze

Zitrone Schälen und die Schalen grob zerkleinern, Saft auspressen, mit Wasser vermengen, Sonnenblumenkerne zugeben, Olivenöl untermischen, etwas salzen und alles zusammen ganz fein mixen.

Wahlweise Kräuter wie Basilikum oder Minze zugeben.

16.4. Zwiebelpasten mit Variationen

Zwiebelpasten sind vielseitig verwendbar und halten über Wochen im Kühlschrank. Gibt man der Paste noch ein zwei Löffel vegane Butter hinzu so ist sie unsere Erfahrung nach noch cremiger und feiner im Geschmack



16.5. Grundzubereitung einer Zwiebelsoße

Die Grundzubereitung ist einfach: Zwiebel in Öl wirklich langsam und sehr gut dünsten. Die Menge der Suppe ist abhängig davon, wie lange die Zwiebeln gedünster werden. Anschließend kann die Soße in Gläser abgefüllt oder vorher noch püriert und abgefüllt werden. Gibt man am Schluss noch ein zwei EL vegane Butter hinzu, so wird sie cremiger und im Kühlschrank fester.



3-4 EL Öl 4 große Zwiebel fein geschnitten 1 EL Tomatenmark Ca 500-600 ml Suppe Würzvarianten nach Wahl Ein Stück vegane Butter	Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel zugeben, unter Umrühren dünsten, Tomatenmark zugeben, etwas weiter dünsten, mit Suppe aufgießen und Einkochen lassen, bis die meiste Suppe verdampft ist, was ungefähr eine halbe Stunde dauert.
--	--

16.5.1. Geräucherte Zwiebelpaste



Zur Zwiebelsauce gut einen Esslöffel geräucherte Gewürzmischung zugeben.

Rezept für die geräucherte Gewürzmischung findet sich im Anhang

16.5.2. Zwiebelpaste mit Sambarmasala



Zur Zwiebelsauce gut einen Esslöffel Sambarmasala zugeben

Rezept für die Sambarmasala findet sich im Anhang

16.5.3. „Sure“ Zwiebelpaste



Sure Zwiebelsoße ist ein altes klassisches Rezept aus Vorarlberg. Serviert wird dieses einfache Gericht mit Spätzle, was sich ganz schlicht „Sure Spätzle“ nennt

Zur Zwiebelsoße je nach Vorliebe, ein zwei EL Apfelessig oder Süßen cremigen Balsamico zugeben

16.6. Knoblauchpaste mit Varianten

Eine einfach und vielseitig verwendbare Paste, die zudem über Wochen im Kühlschrank hält. Der Knoblauch sollte Farbe bekommen, dann schmeckt diese Pasta mit Abstand am besten. Durch das pürieren mit der veganen Butter wird diese Soße erst so richtig cremig. Eine Paste mit einem unglaublichen Aroma!



16.6.1.Grundzubereitung

Je besser der Knoblauch angeröstet wird, desto intensiver schmeckt diese phantastische Knoblauchpaste. Die Varianten reichen von hellbraun bis relativ dunkel. Es muss dabei aber ständig umgerührt werden, sonst brennt der Knoblauch an und wird bitter im Geschmack.



*30 -40 Knoblauchzehen
Öl nach Bedarf
Ein Stück vegane Butter*

So viel Öl in die Pfanne geben, dass die Knoblauchzehen halb bedeckt sind, sie unter wenden goldbraun braten und Anschluss ein Stück Butter dazugeben und die Soße cremig pürieren.



16.6.2. Knoblauchpaste besonders geröstet



Bei dieser Knoblauchpaste Wird der Knoblauch ganz besonders lang und gut angeröstet, wodurch die Soße sehr dunkel und unglaublich Gehaltvoll schmeckt. Nur Vorsicht, der Knoblauch soll gut anrösten, aber keinesfalls anbrennen!

16.6.3. Knoblauchpaste mit eingelegten Tomaten



Je nach Geschmack, Gib mal zu dieser Knoblauchpaste, ein bis zwei EL eingelegte Tomaten hinzu und püriert sie mit

16.6.4. Geräucherte Knoblauchpaste



Ein ganz besonderes Aroma erhält die Knoblauchpaste. Mit der geräucherten Gewürzmischung.

16.6.5. Knoblauch Ingwer Paste



Die Knoblauch- Ingwer Paste Ist ein bekanntes Rezept aus der indischen Küche. Einfach ein bis zwei EL geriebenen Ingwer zur Pasta hinzugeben und vermengen.

16.6.6. Zitronen Knoblauchpaste



Für die Zitronen Knoblauchpaste geben wir den Saft einer halben Zitrone und den Abrieb einer Zitrone hinzu.

16.6.7. Chili Knoblauchpaste



Je nach Schärfeegrad der Chilis, Chili hinzufügen und mit der Knoblauchpasse fein vermischen.

16.7. Verschiedene Chilisoßen

Die unglaubliche Vielfalt an Chilis von unterschiedlichsten Schärfegraden macht es uns unmöglich, Mengenangaben festzulegen. Am einfachsten ist es, die Chilis schrittweise und vorsichtig hinzufügen.



16.7.1. Süß-Saure Chili-Apfel-Soße

Süß, sauer und scharf sind Geschmacksnoten, die fast mit jedem Gericht harmonieren. Besonders die Kombination von Chili und Apfel schmeckt hervorragend.



*Frische Chilischotten
Geriebene Chili
Zwei bis drei große Äpfel
Ein Stück Ingwer
150 ml Apfelessig
150 ml Apfelsaft
50–10 Zucker oder Agavendicksaft
Eine Prise Salz*

Alle Zutaten schneiden, zusammenmischen und gut eine halbe Stunde einkochen. Bei der Menge an Chilis ist deren Schärfe entscheidend, deswegen einfach schrittweise Chili zugeben, bis die gewünschte Schärfe erreicht wird.

16.7.2. Sweet Chili Marillen Soße

Aus einem anfänglichen Missgeschick entstand diese Sweet-Chili Marillen Soße: Als uns die Chili Soße einmal zu scharf wurde, retteten wir uns mit einem kleinen Glas Marillenmarmelade. Somit entstand eine süßere Variante der Chili Soße und damit eine unsere besten Kreationen. Das Grundrezept ist gleich wie das vorige nur dass hier ein kleines Glas Marillenmarmelade noch zugefügt wird.



*Ein kleines Glas
Marillenmarmelade
hinzugeben, um der Soße ein
süßliche Note zu verleihen.
Sind Chilisoßen zu scharf sol
lassen sie sich mit
verschiedensten
Marmeladen, wie
Brombeere, kombinieren.*

17. Anhang: Zubereitung und Rezepte mit Seitanfix & Bohnen

Da ich des Öfteren gefragt werde was ich von selbstgemachten Seitan mit Seitanfix halte und über keinerlei Erfahrungswerte verfügte, galt es dies nachzuholen. Vorweg: Mit Bohnen kombiniert echt schmackhaft und von der Konsistenz vielfältig, je nach Zubereitung: von Fest bis sehr zart und fasrig.



17.1. Grundrezepte

Nach einigen Experimenten mit Seitanfix stellten wir fest, dass Seitanfix unbedingt mit anderen Proteinquellen, wie Bohnen, kombiniert werden sollte, damit sich seine Konsistenz verbessert.

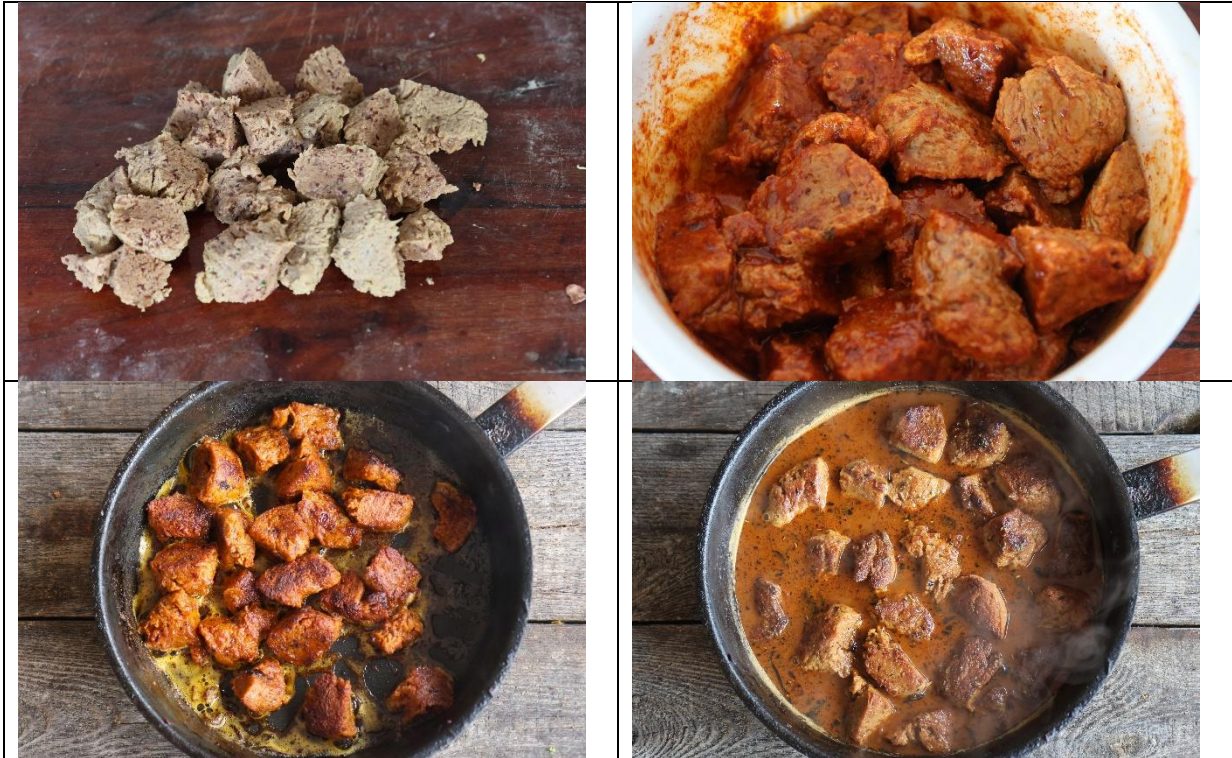
17.1.1. Seitanfix mit Bohnen für Geschnetzeltes Gulasch & mehr

<i>160 g Rote Bohnen 120 ml Suppe 120 g Seitanpulver 2 EL Hefeflocken Salz</i>	<i>Bohnen mit der Suppe fein pürieren und in eine Schüssel geben und den Seitan und Hefeflocken einarbeiten indem das Ganz zu einen festen Teig geknetet wird</i>
	
	<i>Den Teig zu einem Zopf flechten und der Suppe gut eine halbe Stunde köcheln lassen. Aus der Suppe nehmen und auskühlen lassen, in den Kühlschrank stellen oder gleich weiterverarbeiten.</i>

Marinieren und anbraten und nach Rezept nochmal köcheln lassen

Den Seitanzopf in die jeweilige Form mit den Händen zerreißen oder schneiden. Anschließend die Seitanstücke für einige Stunden oder ein zwei Tage marinieren. Nun den Seiten mit der Marinade rundum gut anbraten und je nach Rezept weiterverarbeiten.

Angebratenen Seitan für Gulasch und geschnetzelten gut eine halbe Stunde in einer Suppe mit Gewürze köcheln lassen und dann herausnehmen. Alternativ kann der angebratenen Seitan sofort in dem Saft des jeweiligen Rezeptes, wie ein Gulaschsaft, mit geköchelt werden.



Berietet man ein Gyros damit zu, so den Seiten, nach dem er geköchelt hat, in kleine Stücke reißen, marinieren und nur anbraten

17.1.2. Seitanfix mit Bohnen für Schnitzel & Steaks

<i>160 g Weiße Bohnen 120 ml Suppe 60 ml rote Rübensaft 120 g Seitanpulver 2 EL Hefeflocken, Salz</i>	<i>Bohnen mit Roter Rübensaft und Suppe fein pürieren und in eine Schüssel geben und den Seitan und Hefeflocken einarbeiten indem das Ganz zu einen festen Teig geknetet wird</i>
---	---



Den gekneteten Teig ausziehen, ähnlich wie einen Teig für Fladenbrote, in drei Stücke teilen, noch etwas ausziehen, so dass die Schnitzel ca. 2 cm dick sind und je nach Rezept für ein paar Stunden marinieren.

17.1.3. Eine etwas festere Variante für Schnitzel und Braten

Die festere Variante wird zusätzlich noch etwas länger geknetet. Zuerst ein paar Minuten mit Knethacken und dann nochmals gut fünf Minuten händisch durchgeknetet.

180 g Weiße Bohnen
120 ml Suppe
60 ml rote Rübensaft
180 g Seitanpulver
2 EL Hefeflocken, Salz
Gewürze nach Wahl

Bohnen mit Roter Rübensaft und Suppe fein pürieren und in eine Schüssel geben und den Seitan und Hefeflocken einarbeiten indem das Ganze zu einem festen Teig geknetet wird



Für Naturschnitzel und Steaks kann man die Seitanstücke, bevor man sie in der Suppe köcheln lässt noch beidseitig anbraten, so dass sie ein leicht Kruste haben, dann mit Suppe aufgießen und für gut 30 Minuten köcheln. Aus der Suppe nehmen, auskühlen lassen und in den Kühlschrank stellen oder gleich nach dem auskühlen weiterverarbeiten.



***Tipp:** Wenn man den Seitan bevor man in der Suppe köcheln lässt anbrät, verschließen sich die Poren besser und er bleibt innen saftig. Nach dem köcheln auskühlen lassen. Man kann den Seitan dann ohne weiteres noch dem köcheln, wenn er gut ausgekühlt ist, nochmals so richtig gut anbraten.*

17.2. Seitanschnitzel in Bratensoße

Ein wunderbare Bratensoße, die fein gemixt gehört. Der Bratensaft ist besonders schmackhaft durch die getrockneten Pilze. Wer kein Pilzpulver hat, kann auch getrocknete Steinpilze nehmen



Bratensaft

*Öl, 2 große Zwiebel, klein geschnitten
Eine Scheibe Sellerie, klein geschnitten
Eine Karotte, klein geschnitten
Ein Schuss rote Rübensaft
500 ml Selbstgemachte Suppe
1-2 EL Pilzpulver
1 TL Engelwurz Mischung
Salz Pfeffer*

Schnitzel

Naturschnitzel, Rezept s. Seiten zuvor

Öl erhitzen, Zwiebel sehr gut andünsten, Wurzelwerk beigeben, etwas mitdünsten, mit Rotwein ablöschen, Wasser zugeben und einkochen und am Schluss noch pürieren und beiseitestellen

Naturschnitzel nach Anleitung zubereiten

Angebratenes Schnitzel in die Bratensoße geben und ein paar Minuten ziehen lassen und servieren.

17.3. Seitanschsteak Natur

Zu diesen Steak passt am besten ein Kartoffel oder grüner Salat und natürlich ein Schuss Zitrone. Innen bleibt das Steak sehr saftig, weil es bevor es in der Suppe gesiedet hat, bereits angebraten wurde.



Schnitzel

Naturschnitzel, Rezept s. Seiten zuvor

Beilagen

Zitrone

Gründer Salat

Kartoffelsalat

Naturschnitzel nach Grundanleitung zubereiten

Schnitzel aus der Flüssigkeit oder den Kühlschrank nehmen und in ganz wenig Öl, beidseitig sehr gut anbraten, so dass es eine Kruste bekommt, aber nicht verbrennt.

17.4. Seitangeschnetzeltes für Gyros & Döner

Dieses angebratene geschnetzelte passt in Döner ebenso wie zu einen deftigen Gyros mit allen Beilagen, wie Fladenbrot, Zaziki und Bratkartoffel



Geschnetzeltes

*300 g Geschnetzeltes, Rezept s. Seiten
zuvor*

Geschnetzeltes nach Grundanleitung zubereiten.

*Geschnetzeltes für einige Stunden marinieren und gut
von allen Seiten anbraten.*

17.5. Seitangeschnetzeltes in Pilzsoße

Ein klassisches geschnetzeltes mit Pilzen, dass wir meist mit gesammelten Waldpilzen oder mit getrockneten zubereiten. Wer keine Waldpilze hat, kann dies natürlich auch mit Champions zubereiten und gut 10 g getrocknete Steinpilze dazugeben.



Geschnetzeltes

300 g Geschnetzeltes, Rezept s. Seiten zuvor

Pilzsoße

ÖL, 3 große Zwiebel, fein geschnitten
200 g Pilze, klein geschnitten
400 ml Selbstgemachte Suppe
Majoran, Salz, Pfeffer, Petersilie
Cashew oder Hafersahne

Geschnetzeltes nach Grundanleitung zubereiten und beiseitestellen.

Geschnetzeltes für einige Stunden marinieren und gut von allen Seiten anbraten und dann noch gut

ÖL Zwiebel klein schneiden, ca. 10-15 Minuten in Öl andünsten. Pilze und Seitan zugeben und mit dünsten, mit Wasser und Suppe ablöschen und einkochen. Nur mehr Würzen und mit Sahne verfeinern

17.6. Klassischer Wiener Saftgulasch mit Spätzle

Für ein Saftgulasch gibt es unzählige Rezept, die entweder einen Schuss Essig dazugeben oder den Abrieb einer Zitronenschale usw. Allen gemeinsam ist, dass es viele Zwiebel braucht die wirklich lange und gut gedünstet werden müssen.



*Öl, 400 g Seitan, Rezept s. Inhaltsv.
Öl, Paprika Süß und Scharf Pfeffer,
Majoran, Salz und Pfeffer*

*Kürbisscherengnocchi, Rezept. s
Inhaltsverz.*

*Öl, 4 große Zwiebel
1 EL Tomatenmark
Ca. 400 ml Suppe
Ein Schuss Rotwein
1 EL Paprika
1 TL Majoran,
etwas Kümmel
Salz, Pfeffer*

Marinierten Seitan nach Grundanleitung zubereiten

*Scherengnocchi nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen*

*Zwiebel klein schneiden, in Öl gut und lange unter
umrühren andünsten, Tomatenmark untermengen, mit
Suppe und Rotwein ablöschen, Seitan untermengen und gut
eine weitere halbe Stunde Gewürze zufügen und einköcheln
lassen.*

*Scherengnocchi in etwas Öl anbraten und mit den Gulasch
servieren.*

17.7. Gulaschvariation mit Bohnen

Eine Gulaschvariation mit Bohnen. Dazu gibt es Kürbisscherengnocchi.



*. Öl, 400 g Seitan, Rezept s. Inhaltsv.
Öl, Paprika Süß und Scharf Pfeffer,
Majoran, Salz und Pfeffer*

*Kürbisscherengnocchi, Rezept. s
Inhaltsverz.*

*Öl, 4 große Zwiebel, fein geschnitten
Einige Zehen Knoblauch
1 EL Tomatenmark
Ca. 400 ml Suppe
Ein Schuss Rotwein
Eine Dose Bohnen, 240 g
Bohnenkraut
Salz, Pfeffer*

Marinierten Seitan nach Grundanleitung zubereiten

*Scherengnocchi nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen*

*ÖL erhitzen, fein geschnittene Zwiebel und Knoblauch
zugeben, Tomatenmark und geräucherte
Gewürzmischung untermengen, mit Suppe und Wein
aufgießen Seitan untermengen und einköcheln lassen.
Einen Teil der Bohnen mit der Gabel zerdrücken und
untermengen, und restlichen ganz dazugeben, die
Tofuwürfel und die untermengen, würzen und
abschmecken.*

*Scherengnocchi in etwas Öl anbraten und mit den
Gulasch servieren.*

17.8. Seitanschnitzel in deftiger Zwiebelsoße mit Kartoffel

Die Soße wurde von einem klassischen Zwiebelrostbraten inspiriert. Zwiebel dabei zunächst gut in Fett andünsten, mit Rotwein und Suppe immer wieder ablöschen und so gut eine Stunde auf kleiner Flamme einköcheln lassen.



Von diesem Rezept gibt es zwei Varianten: Einmal mit selbst ausgewaschenen Seitan und ein anderes mit Seitanfix und Bohnen. Die mit Kartoffeln ist die Seitanfix Bohnen Variante. Geschmack ist es bekannt Geschmacksache. Beide sind saftig, weich und zart und doch mit einer feinen Konsistenz.

Kartoffel oder Spätzle sind eine perfekten Beilage für dieses deftige Gericht.



*2 Seitanschnitzel Rezept s. Inhaltsverz.
Öl, Senf, Paprika, Salz*

Ein paar feste speckige Kartoffel

*Öl, 4 große Zwiebel, in Ringe geschnitten
200 ml Rotwein
1 EL Tomatenmark
300 ml Selbstgemachte Suppe
Ein Schuss Essig
1 EL vegane Butter
Salz, Pfeffer*

*Öl erhitzen, Marinierte Schnitzel rundum
anbraten und beiseitestellen*

Kartoffel kochen und beiseitestellen

*Öl erhitzen, Zwiebel sehr gut andünsten,
Tomatenmark zugeben, mit Rotwein ablöschen,
Suppe zugeben und einkochen und würzen.
Seitanbraten zugeben und noch eine viertel
Stunde im Saft ziehen lassen.*

Mit Kartoffel servieren