

claro Weltladen (071 845 34 44)  
Marienbergstrasse 8  
9400 Rorschach



[www.claro-rorschach.ch](http://www.claro-rorschach.ch)

### **Seitan**

1 kg Mehl (Weissmehl, Vollkornmehl, usw.)\*

\*Diese Artikel finden sie in unserem Laden

7,5 dl Wasser

Zwiebeln und Knoblauch

Gemüsebouillon

Olivenöl \*

Sojasauce

Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter, Basilikum, Oregano, Rosmarin, evt. Chilly\*

#### **1. der Teig**

Da die Eigenproduktion etwas längere Zeit in Anspruch nimmt, lohnt es sich auf jeden Fall gleich eine grössere Menge herzustellen und z.B. auf Vorrat einzufrieren. Als grobe Faustregel gilt, ca. ein Kilo Mehl ergibt 250 Gramm Seitan.

Aus dem Mehl einen festen Teig herstellen, dazu pro Kilo Mehl 0,75 Liter Wasser dazugeben und alles mit Knethaken ordentlich verrühren. Diesen Teig in ein Sieb legen und das ganze in eine grosse Schüssel mit warmem Wasser legen, so dass der Teig gerade bedeckt ist.

Nachdem der Teig ca. 2 Stunden geruht hat, das Wasser erneuern und den Teig kräftig mit den Händen durchkneten. Die Flüssigkeit wird sehr schnell weiss-milchig. Das ist die Stärke, die aus dem Mehl gewaschen wird. Das Wasser nun erneuern, dabei am besten abwechselnd warmes und kaltes Wasser benutzen, damit sich der Teig bei den Knetdurchgängen zusammenziehen und ausdehnen kann. Das nun mehrmals hintereinander wiederholen. Nach einer Weile wird der Teig langsam zerfallen. Deswegen unbedingt in einem Sieb kneten, sonst wird das Gluten weggespült beim Erneuern des Wassers.

Der Teig wird nun wieder fester und zäher, ungefähr wie Kaugummi. Das Wasser sollte nun auch nicht mehr so trüb werden. Bleibt es relativ klar, kann mit dem letzten Knetvorgang begonnen werden. Den Teigklumpen in kaltem Wasser eine weitere Stunde stehen lassen.

#### **2. der Sud**

Während der Teig ruht, wird der würzige Sud hergestellt. Hierfür werden frische Zwiebeln und Knoblauch in Stücke geschnitten (ca. 2-3 Stück) und in Olivenöl angebraten, das ganze mit Sojasauce und 5 dl kräftiger Gemüsebouillon ablöschen und den Sud mit Tomatenmark eindicken. Nun noch mit Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblättern, Basilikum, Oregano, Rosmarin und wer es scharf mag auch mit Chilly, würzen. Das ganze sollte sehr salzig und ruhig ein wenig rauchig schmecken.

Den Teigklumpen aus dem Wasserbad holen und in ein sauberes Küchenhandtuch einschlagen. Nun die Flüssigkeit ausdrücken. Danach kann der Seitan geformt werden, in Würstchen, Geschnetzeltes oder Schnitzel, usw.

Die Teigstücke kommen nun mit dem Sud in kochfeste Gefrierbeutel und werden möglichst luftdicht verpackt. Sie müssen genug Platz haben, da sich die Seitanstücke beim Kochen ausdehnen. Nun kommen die Beutel in einen Kochtopf mit heissem Wasser und werden nochmals ca. 30 Min. gekocht.

Wenn sich die Seitanstücke schön ausgedehnt haben sind sie fertig. Der Seitan kann nun nach Geschmack paniert, gewürzt, gebraten, mit Senf bestrichen, auf Brot gegessen werden oder in den Beuteln mit dem Sud einfrieren.