

3. Geschmorter Seitan

Seitan

600 g Mehl
3.6 dl lauwarmes Wasser
2 TL Salz

2 TL Paprikapulver
2 EL helle Sojasauce
1 TL Knoblauchpulver
... weisser Pfeffer

Marinieren

1 TL Maizena
1 ELL helle Sojasauce
1 EL Sherry
... Salz, weisser Pfeffer
1 EL Öl

Braten / Schmoren

2 EL Öl
1 kleine Zwiebel, gehackt
1 Knobliche, gejackt
etwas Ingwer, feingehackt
100 g Champignons in Scheiben

1 EL helle Sojasauce
2 EL dunkle Sojasauce
2 EL Sherry
1 dl Bouillon
2 TL Kartoffelmehl, in 6 EL Wasser angeführt

2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
1 EL Sesamöl

Teig

Das Mehl in eine grosse Schüssel sieben. Das Salz beifügen und nach und nach das Wasser. Zu einem Teig verarbeiten.

Teig waschen

Den Teigkloss in ein grosser Löcherbecken geben, dieses in den Küchentrog stellen. Den Trog mit kaltem Wasser füllen, so dass der Teig bedeckt ist.

Jetzt den Teig 10-12 Minuten tüchtig kneten, So wird die Stärke buchstäblich herausgewaschen. Das Wasser mehrmals wechseln.

Wenn das Wasser nur noch leicht milchig, den jetzt viel kleineren Teigkloss gut ausdrücken und mit den Gewürzen vermischen (Paprika, Sojasauce, Knoblauchpulver, Pfeffer).

Den Teig ziehen lassen

Den gewürzten Teigkloss in einen hitzebeständigen Plasticsack geben. Den Plasticsack gut verschliessen.

Wasser in einer grossen Pfanne erwärmen und den Plasticsack in die Pfanne geben. Den Teigkloss rund 1 Stunde ziehen lassen; so wird er fest.

Marinieren

Den Seitan in Streifen schnetzeln. Das Maizena darüberstäuben. Mit Sojasauce, Sherry, Salz und Pfeffer marinieren. Eine halbe Stunde stehen lassen, dann das Öl darunter-mischen.

Braten / Schmoren

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Seitanstreifen anbraten. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer begeben, dann die Champignons und weiterbraten.

Die Hitze reduzieren. Die Sojasaucen, den Sherry und die Bouillon beifügen. Zugedeckt eine halbe Stunde schmoren lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgiessen.

Das angerührte Kartoffelmehl in die Pfanne heben. Gut mischen, dann die Frühlingszwiebelringe beifügen. Mit dem Sesamöl beträufeln.