



Veganes „Fleisch“ mal zwei. . .

Zutaten:

420 g weiße Bohnen
(1 EL Backkakao – optional)
1 EL Gemüsefond
1 EL Hefeflocken
4 EL Öl

240 g Seitan-Mix

- Variante 1
 - 2-3 Liter Gemüsefond
Marinade bestehend aus: 3 EL Sojasauce, 3 EL Olivenöl, Knoblauch, Pfeffer
oder und Chili
3-4 ST Reisblätter
- Variante 2
 - 50 g Öl zum anbraten
150 ml Rotwein – optional sonst 400 ml Gemüsefond, 250 ml Gemüsefond
und 200 ml Tomatensaft miteinander vermengen

Herstellung:

1. Alle Zutaten bis auf das Seitan-Fix Pulver gut pürieren bzw. mixen.
2. Seitan-Fix dazugeben, gut vermengen und dann kurz durchkneten (durch zusammendrücken und leichtes ziehen wird der Teig jetzt zu einer langen Rolle gezogen - bis kurz unter das obere Ende in drei Steifen schneiden - zu einem Zopf flechten und die einzelnen Steifen dabei leicht ziehen, damit der Zopf möglichst lang wird - unteres Ende leicht zusammendrücken - jetzt wird der Zopf dreimal geknotet.
3. Variante 1: Gemüsefond aufkochen und die Hitze reduzieren, so dass das Fond nur leicht köchelt und nicht kocht. Den Teig-Knoten für eine Stunde im Fond köcheln lassen. Rausholen, abtropfen lassen und ganz wichtig: richtig gut trocken drücken (geht super mit einem sauberen Küchenhandtuch) - komplett abkühlen lassen. Mit der Marinade bestreichen mit Reispapier umwickeln und erneut mit der Marinade bestreichen bei 180 °C Ober- / Unterhitze ca. 20 - 30 Minuten backen (wenn das Reispapier nicht knusprig wird Grillfunktion kurz nutzen & wenn das Reispapier zu schnell dunkel wird abdecken).
4. Variante 2: In einem Topf mit Öl von allen Seiten scharf anbraten (ich kippe den Topf etwas zur Seite, damit mehr Öl an einer Stelle ist und „frittieren“ den Teig so, dass wirklich die komplette Oberfläche angebraten und „versiegelt ist“, damit nichts weich und matschia wird. Mit der Rotweinfond übergießen & Hitze reduzieren (ganz wichtig: der Seitanknoten darf nur leicht köcheln (kein Blubbern), er darf nicht zu heiß werden, weil er sonst wie Kaugummi wird) und 90 Minuten garen lassen. Währenddessen regelmäßig auf alle Seiten drehen, rausholen, abtropfen lassen und ganz wichtig: richtig gut trocken drücken (geht super mit einem sauberen Küchenhandtuch), komplett abkühlen lassen (am besten über Nacht), am Nächsten Tag könnt ihr ihn entweder in kleine Stücke rupfen und braten oder am Stück braten (kleine Stufe, damit er bis Innen warm wird) oder backen (dabei auch gut einölen oder marinieren, damit er nicht trocken wird).

