



Seitan

von Sophie Gutersohn

Mengen für 10 Personen

Quelle: <https://www.juckerfarm.ch/farmticker/rezepte/hausgemachte-fleischalternative/>

2.5 kg Weissmehl

1.5 Liter Wasser

Das Mehl mit dem Wasser gut kneten, dann eine Stunde zugedeckt ruhen lassen. Anschliessend den Teig in ein Pasta-Sieb geben, welches in einer Schüssel voll Wasser steht. Vorsichtig den Teig im Wasser kneten – man «wäscht» so die Stärke weg. Das Wasser muss mehrmals ausgewechselt werden. Nach ca. 10 Waschdurchgängen oder wenn das Wasser nicht mehr milchig weiss wird, ist der Seitan fertig. Dann gut abtropfen und in einen Tiefkühlbeutel legen. Diesen gut verschliessen. Wasser in einem grossen Topf aufkochen. Den Seitan im Beutel rund 2 Stunden darin kochen. So wird die Konsistenz fest. Anschliessend abkühlen lassen und zubereiten. Der frische Seitan hält sich im Kühlschrank ein paar Tage. Man kann ihn aber gut auch einfrieren.