



# Seitan-Gemüse-Spiesse

von André Marty

Mengen für 10 Personen

Quelle: <https://www.alnatura.de/de-de/rezepte/suche/seitanspiesse-mit-zucchini-und-pfirsich-103718/>

1.0 dl Olivenöl	für Marinade
1.1 dl Rotwein	für Marinade
12.5 g Tomatenmark	für Marinade
12.5 g Senf	für Marinade
7.5 cl Sojasauce	für Marinade
1.0 kg Weissmehl	
7.5 dl Wasser	
150 g Paprika	
150 g Zucchini (g)	

Zusätzlich: 60 Spiesse

Seitan:

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.

Marinade:

Oregano und Thymian waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Olivenöl, Rotwein, Tomatenmark, Senf und Sojasauce in eine Schüssel geben und zu einer Marinade verrühren. Kräftig mit Meersalz und Pfeffer würzen. Seitan 2,5 cm groß würfeln. Zur Marinade geben und gründlich vermengen. Im Kühlschrank abgedeckt einige Stunden, am besten über Nacht, ziehen lassen.

Einen Grill auf indirekte Hitze vorheizen und die Spiesse bei mittlerer Stufe 2 Min. je Seite grillen. Vor dem Servieren mit der restlichen Marinade bestreichen.

Links:

<https://www.alnatura.de/de-de/rezepte/suche/seitanspiesse-mit-zucchini-und-pfirsich-103718/>

Gutes Seitan-Rezept: <https://www.juckerfarm.ch/farmticker/rezepte/hausgemachte-fleischalternative/>

Weiterer Tipp: <https://www.mrsflury.com/seitan-selber-machen/>