

# SEITAN BASIS-REZEPT



Tierschutzverein für Hannover u.U. e.V.

Evershorster Straße 80

30855 Langenhagen

Tel.: 0511 / 973 398 - 0

E-Mail: [info@tierheim-hannover.de](mailto:info@tierheim-hannover.de)

[www.tierheim-hannover.de](http://www.tierheim-hannover.de)

[www.fb.com/tierheim.hannover](https://www.facebook.com/tierheim.hannover)

[www.youtube.com/tierheimtv](https://www.youtube.com/tierheimtv)

**Vegetarisches Restaurant Hiller**

Blumenstraße 3

30159 Hannover

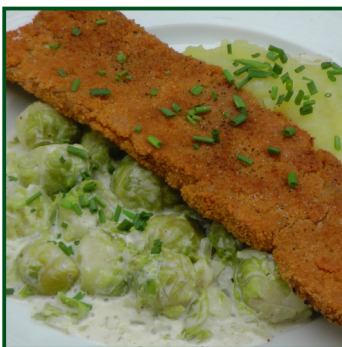
Tel.: 0511 / 36 12 88

[www.restaurant-hiller.de](http://www.restaurant-hiller.de)

[www.fb.com/VegetarischesRestaurantHiller](https://www.facebook.com/VegetarischesRestaurantHiller)

## SEITAN

Hier können Sie sich ein Basis-Rezept für die Seitan-Herstellung anschauen. Seitan ist sehr vielseitig einsetzbar; ob als Schnitzel, Gulasch, Braten oder Geschnetzeltes...



## ZUBEREITUNG

Seitanfix bzw. Glutenmehl in eine große Schüssel geben und im trockenen Zustand mit Salz, Currypulver und Paprikapulver vermengen, so dass sich die Gewürze gleichmäßig verteilen. Dann die fein gewürfelten Zwiebeln und einen EL Senf dazugeben. Die Masse jetzt nochmals gut vermengen. Die Gemüsebrühe in eins dazugeben und schnell durchkneten.

Den Seitan-Teig in eine geeignete Auflaufform geben. Der Seitan sollte die Auflaufform komplett ausfüllen. Idealerweise sollte der Rand der Auflaufform etwa 1 cm über den Seitan hinausragen. Zum Schluss noch das Rapsöl über dem Seitan verteilen. Den Seitan bei 160°C (Umluft) in den Backofen schieben und 45 (bis 60) Minuten fertig backen!

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### SEITAN

250 g Seitanfix (bzw. Glutenmehl) | 1 EL Currypulver | 1 EL Paprikapulver | Prise Salz | 1 EL Senf | 100 g Zwiebeln (fein gewürfelt) | 500 ml Gemüsebrühe | 50 ml Rapsöl

### TIPP

Der Seitan kann auch mit anderen Kräutern und Gewürzen zubereitet werden. Einfach die genannten Zutaten durch Gewürze Ihrer Wahl ersetzen oder mit frischen Kräutern ergänzen. Sie können den Seitan ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack zubereiten.

**tierschutzverein**  
für Hannover und Umgegend e.V.

**Hiller**  
Vegetarisches Restaurant



### REZEPT IN FILMFORM

Einfach den QR-Code mit deinem Smartphone einscannen und schon kannst du dir die Zubereitung in Filmform anschauen!