

Kochen & KÜCHE

Gutes vom Grill

BBO-RIBS, QUESADILLAS MIT BOHNEN UND AVOCADOCREME,
PIZZATOAST AM SPIESS UND FORELLENFILET IM BACKPAPIER

Frisch und fruchtig

PILZ-PAPRIKA-QUICHE, HIRSEMAKI, MINZESIRUP,
TOPFEN-HEIDELBEER-STRUDEL UND BEEREN-SLUSHY



40
erprobte
Rezepte

Grüne Proteine

OFENGEMÜSE AUF FETA-BOHNEN-CREME, HIGH-PROTEIN-BOWL,
ERBSEN Pasta UND HOT-HONEY-SEITAN MIT BROKKOLI UND REIS



Selbstgemachter Seitan

gut
vorzubereiten

LAKTOSEFREI • CHOLESTERINFREI

Zutaten

500 g Weizenmehl
Type 700
300 ml kaltes Wasser
Wasser zum Auswaschen

Zubereitung (ca. 30 Min. ohne Rast- und Garzeit)

- Aus Mehl und 300 ml Wasser einen glatten, festen Teig kneten und etwa 30 Minuten ruhen lassen (Abb. 1).
- Danach den Teig in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen und vorsichtig kneten, bis sich die Stärke löst und das Wasser milchig wird (Abb. 2).
- Das Wasser abgießen und mehrmals durch frisches ersetzen, bis es weitgehend klar bleibt (5-7 Durchgänge). Am Ende bleibt eine elastische Masse – das reine Gluten (Abb. 3).
- Die Masse nach Belieben würzen und in ein sauberes gerades Glas (sonst bekommt man den Seitan danach nicht mehr heraus) mit Deckel geben. Einen Schuss Sojasauce für den Geschmack hinzugeben und die Gläser gut verschlossen je nach Größe für ca. 30-50 Minuten in leicht siedendes Wasser stellen und den Seitan vorgaren (Abb. 4).
- Anschließend komplett auskühlen lassen und den Seitan aus den Gläsern lösen.

Nährwerte je 100 g (gesamt ca. 800 g): 218 kcal; 6 g EW; 0,6 g F; 47 g KH; 4,5 BE; 1,5 g Bst; 0 mg Chol

