

# Rezept des Monats



**Sendung:** Gründe für Veganismus /  
Vegetarismus

**Sendetermin:** 05.03.2015

**Rezept:** Seitan

## Zutaten:

200g Gluten (erhältlich im Internet), Gewürze nach Belieben (z.B. Gemüsebrühpulver, Sojasoße, Tomatenmark, Curry, Chilisoße, Kräuter, Zitronenschale, ganz klein gehackter Knoblauch, Zwiebeln)

## Zubereitung:

Das Gluten in eine Schüssel geben und kräftig würzen. Dabei gefühlt lieber zu viel als zu wenig Gewürze nehmen. Verwendet werden kann dabei fast alles, was schmeckt: einfach nach Belieben ausprobieren. Dann noch 200 ml Wasser dazu, schnell verrühren und mit den Händen durchkneten. Die Masse in Alufolie einwickeln und für eine Dreiviertelstunde in den heißen Ofen schieben. Das fertige Stück Seitan kann man nun beispielsweise in Stücke schneiden und als Schnitzel panieren, als Dönerfleisch verwenden oder nach eigener Kreativität entsprechend weiterverarbeiten kann. Fazit: selbstgemachter Seitan schmeckt jedes Mal wieder aufregend anders, je nachdem, welche Gewürze man verwendet, er ist günstig und macht unheimlich wenig Arbeit.

**Guten Appetit!**

Bei Wünschen oder Anregungen kontaktiert uns über unsere Mailadresse [ulm@vebu.de](mailto:ulm@vebu.de) oder hinterlasst einen Kommentar auf unserer [Facebook-Seite](#).

Eure -Redaktion