



VESTESSEN



SEITAN-STEAKS (4 Stück a 92.5g)

ZUTATEN:

425ml Wasser, 100g Seitan-Fix/Gluten, 3 EL Kichererbsenmehl, je 1/2 TL Rauchsalt & Paprika edelsüß, 2 EL Soja-Sauce dunkel, je 1 EL Hefeflocken, Rapsöl & Rohrzucker, je 1 Prise Knoblauch- & Zwiebelgranulat, je 1 Msp Pfeffer schwarz, Kreuzkümmelpulver, Korianderpulver & Ingwerpulver, Rapsöl zum Braten

NÄHRWERTE PRO STÜCK:

170 Kalorien, 24.5g Protein, 7.5g Kohlenhydrate, 4.5g Fett*



1) Seitan-Fix/Gluten & Kichererbsenmehl in einer Schüssel gründlich vermischen



2) 125ml Wasser, Rapsöl, 1 EL Soja-Sauce, 1 EL Hefeflocken und sämtliche Gewürze in einer zweiten Schüssel verrühren



3) Flüssige zu den festen Zutaten geben, erst mit einem Löffel mischen und dann kräftig mit der Hand verkneten



4) Teig 20 Minuten ruhen lassen, dann in 4 Portionen teilen und vorsichtig mit den Fingern zu Steaks flachziehen



5) Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Steaks von beiden Seiten scharf anbraten, rausnehmen und restliches Rapsöl abgießen



6) 300ml Wasser, Rohrzucker & 1 EL Hefeflocken aufkochen und Steaks 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen



7) Steaks aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen

TIPPS:

Die Steaks schmecken noch besser, wenn sie vor dem Verzehr einmal kurz angebraten oder gegrillt werden!

Die Steaks lassen sich auch in größeren Mengen vorbereiten und dann in einer Vorratsdose im Kühlschrank lagern oder einfrieren. Nach dem Auftauen kurz anbraten oder grillen!

* Fettgehalt im ungebratenen Zustand