

# Heil Seitan! Willkommen in der GLUTEN-Hölle

!!! Alle Personen mit Glutenunverträglichkeit bitte zum nächsten Beitrag weiterscrollen!!!



## Seitanschnitzel

Nie im Leben hätte ich gedacht, wie einfach Seitan herzustellen ist! Aber heute habe ich es getan und ich bin begeistert! Das Teigkneten und Auswaschen hat nur eine halbe Stunde gedauert. Fürs Köcheln kommen dann nochmal 45 Minuten dazu.

1 kg **Weizenmehl** und

650 ml **Wasser** zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Mit Mixer und Kneithaken dauert das ca 5-10 Minuten. Dann muss

man diesen Teigklumpen in einer großen Schüssel mit Wasser weiterkneten, damit sich die Stärke herauslöst. Das braucht erstaunlich viel Wasser, weil man es so lange immer wieder wechselt, bis es beim Teigkneten nicht mehr weißlich verfärbt. Von den ursprünglichen 1000 Gramm Mehl bleiben etwas mehr als 400g übrig! Diesen Klumpen stopft man in ein Schraubglas, übergießt ihn großzügig mit Sojasoße, gibt den Deckel drauf und lässt das Ganze 45 Minuten in einem Topf mit Wasser köcheln. Thats it!

Herauspopeln, in Scheiben schneiden und zu Schnitzel verarbeiten oder in Würfel oder Streifen für ein Ragout oder whatever. Ich habe den Seitan paniert:

In **Mehl** wenden, durch

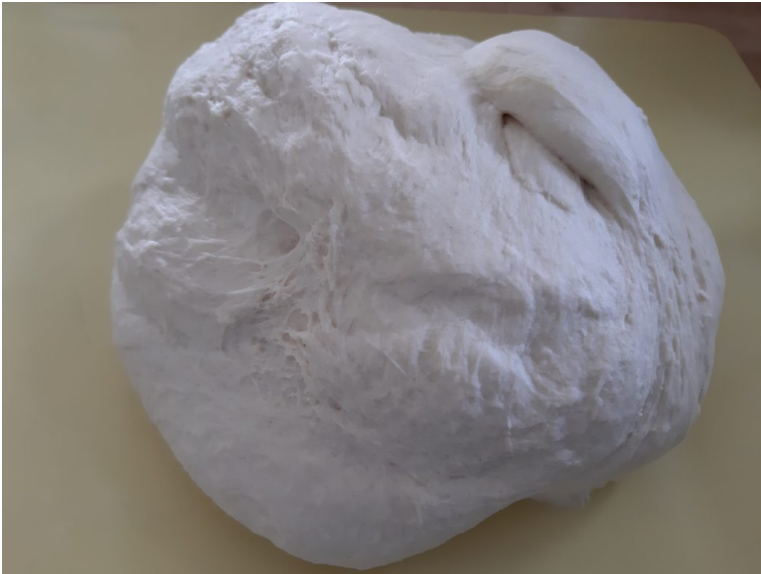
**Pflanzenmilch** ziehen, in

**Semmelbrösel** wälzen und in heißem

**Öl** herausbacken. Mahlzeit!



Mehl und Wasser verkneten



Teigklumpen



Gespülter Kleberklumpen



Mit Sojasoße im Glas 45 Minuten köcheln lassen



Fertiger Seitan