

Seitan-Grundrezept

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T Glutenmehl
knapp 1 T Gemüsebrühe

- Glutenmehl mit der Gemüsebrühe gründlich verkneten.
- Zu einem länglichen Laib formen, einige Minuten ruhen lassen.
- In fingerdicke Scheiben schneiden.
- In reichlich kochendes gesalzenes Wasser geben, 45 Minuten kochen.
- Aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, ausdrücken.
- Nach Belieben weiterverarbeiten, braten, panieren, würfeln, marinieren usw.



- Varianten:** Der Grundmasse können Sojasauce, Gewürze, Tomatenmark usw. zugegeben werden.
- Tipp:** Einen großen Topf verwenden und reichlich würzen, da die Masse beim Kochen deutlich an Volumen zunimmt.
- Tipp:** Zarter und lockerer wird er durch längere Kochzeiten, empfehlenswert ist eine dreiviertel Stunde bis eine Stunde. Danach noch im Kochwasser erkalten lassen.
- Tipp:** Der Laib kann auch am Stück gekocht und anschließend geschnitten werden. Die Scheiben werden dadurch gleichmäßiger, die Kochzeit erhöht sich aber entsprechend.
- Hinweis:** Seitan wird auch als Weizenfleisch (<http://tierrechtsforen.de/weizenfleisch>) bezeichnet.
- Siehe auch:** Seitanschnitzel ([seitanschnitzel](#)) und marinierter Seitan ([marinierterseitan](#))