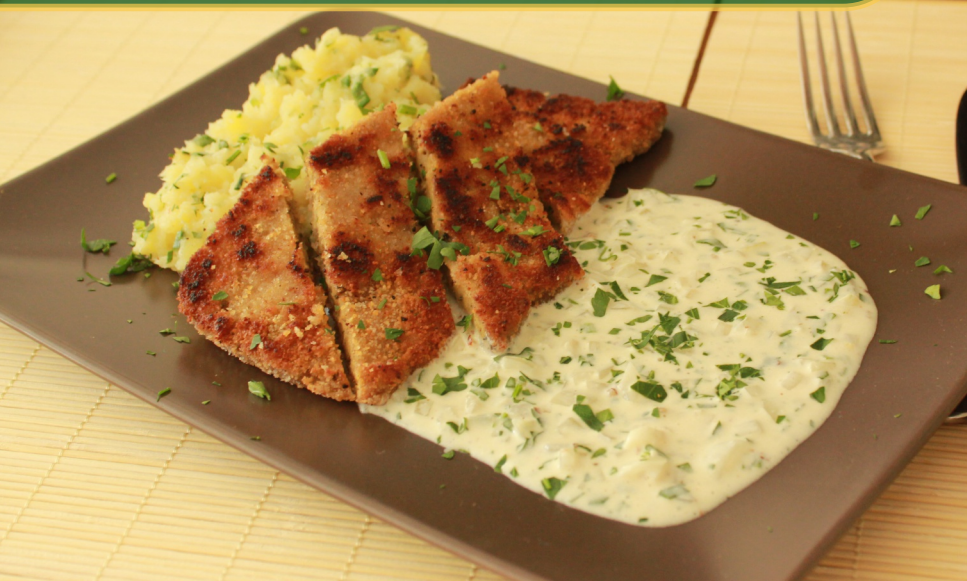


SEITAN-KRUSTLING MIT KARTOFFEL-PASTINAKEN-STAMPF UND PONDICHERRY-PFEFFER-SAUCE



KARTOFFEL-PASTINAKEN-STAMPF

Die Kartoffeln und Pastinaken in 1 bis 2 cm große Würfel schneiden. Ausreichend Salz-Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln und Pastinaken darin weichkochen (15 bis 20 Minuten). Dann das Wasser abgießen.

Anschließend Alsan und Sojamilch dazugeben. Alles mit einem Kartoffelstampfer vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Petersilie und Schnittlauch unterrühren (je nach Geschmack). Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

PONDICHERRY-PFEFFER-SAUCE

Alsan (oder Pflanzenöl) in einem kleinen Topf erhitzen. Die fein gewürfelten Zwiebeln kurz andünsten. Den Pondicherry-Pfeffer mörsern und mit in den Topf geben.

Mit einem Schluck Weißwein ablöschen (alternativ kann auch etwas Zitronensaft verwendet werden). Mit der Sojasahne aufgießen und kurz aufkochen. Den Topf von der Herdplatte nehmen. Mit (Kräuter-) Salz abschmecken und etwas frische Petersilie dazugeben.

SEITAN

Den Seitan könnt Sie fertig kaufen oder selbst zubereiten. Unser Basis-Rezept zur Seitan-Herstellung finden Sie unter

www.tierheim-hannover.de/seitan

Die Sojamilch und das Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Seitan in dünne Scheiben schneiden, zunächst in der Sojamilch-Mehl-Mischung und dann im Paniermehl wenden. Ausreichend Öl oder Alsan in einer Pfanne erhitzen und den panierten Seitan goldgelb anbraten.

Tierschutzverein für Hannover u.U. e.V.

Evershorster Straße 80

30855 Langenhagen

Tel.: 0511 / 973 398 - 0

E-Mail: info@tierheim-hannover.de

www.tierheim-hannover.de

[www.fb.com/tierheim.hannover](https://www.facebook.com/tierheim.hannover)

www.youtube.com/tierheimtv

Vegetarisches Restaurant Hiller

Blumenstraße 3

30159 Hannover

Tel.: 0511 / 36 12 88

www.restaurant-hiller.de

[www.fb.com/VegetarischesRestaurantHiller](https://www.facebook.com/VegetarischesRestaurantHiller)

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

KARTOFFEL-PASTINAKEN-STAMPF

600 g Kartoffeln (geschält) | 400 g Pastinaken (geschält) | 80 g Alsan | 100 ml Sojamilch | Petersilie | Schnittlauch | Muskatnuss | Salz und Pfeffer

PONDICHERRY-PFEFFER-SAUCE

Alsan oder Pflanzenöl | 80 g Zwiebelwürfel | 40 Pondicherry - Pfefferkörner (alternativ eingelegten grünen Pfeffer verwenden) | etwas Weißwein (optional) | 200 ml Sojasahne | (Kräuter-) Salz | Petersilie

SONST

ca. 400 g Seitan | 100 ml Sojamilch | 100 g Mehl | Paniermehl | Öl oder Alsan zum Anbraten

tierschutzverein
für Hannover und Umgegend e.V.

Hiller
Vegetarisches Restaurant



REZEPT IN FILMFORM

Einfach den QR-Code mit deinem Smartphone einscannen und schon kannst du dir die Zubereitung in Filmform anschauen!