

SEITAN-KRUSTLING MIT GRÜNEM SPARGEL UND NEUEN KARTOFFEL AN CHORON-SAUCE



SEITAN

Die Zwiebel feinhacken. 250 g Glutenmehl in eine große Schüssel geben. 1 Teelöffel Kräuter der Provence, 1 Teelöffel Salz-/ Pfeffer-Mischung, die Zwiebel, 2 EL mittelscharfen Senf und die geröstete Zwiebeln dazugeben. Unter Rühren das Wasser hinzugeben und zu einem formbaren Teig verrühren. Die Blatt Petersilie kleinhacken und mit unterrühren. Den fertigen Teig in eine Auflaufform geben. Den Boden der Auflaufform mit Gemüsebrühe bedecken und den Seitan-Teig mit dem restlichen Senf einstreichen. Mit den übrigen Kräutern der Provence bestreuen und das Pflanzenöl darüber gießen. Bei 160° (Umluft) etwa 60 Minuten in den Backofen. (TIPP: Zur besseren Weiterverarbeitung sollte der Seitan nach dem Backen zunächst ein wenig abkühlen.)

Weizenmehl in eine Schüssel geben, nach und nach Sojamilch unter Rühren dazugeben und zu einer leicht dickflüssigen Teig-Masse verrühren. Den fertig gebackenen Seitan in Scheiben schneiden, in der Teig-Masse wenden und anschließend in Paniermehl panieren. Pflanzenöl in eine Pfanne geben und die Seitan-Krustlinge goldgelb braten.

KARTOFFELN UND SPARGEL

Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Wasser zum Kochen bringen und Salz/Pfeffer-Mischung dazugeben. Kartoffeln in das kochende Wasser geben und etwa 15 bis 20 Minuten kochen. Am Ende des Spargels 2 cm abschneiden und das untere Drittel schälen. Wasser zum Kochen bringen und ein wenig Salz-/ Pfeffer-Mischung sowie den Zucker dazugeben. Den Grünen Spargel etwa 6 bis 8 Minuten kochen.

CHORON-SAUCE

Sojamehl, Tomatenmark, Salz-/Pfeffer-Mischung, mittelscharfen Senf und Sojamilch in eine Schale geben. Alles mit einem Pürierstab pürieren und dabei langsam das Pflanzenöl dazugeben.

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

SEITAN

250 g Glutenmehl | 2 TL Kräuter der Provence
| 1 TL Salz/Pfeffer-Mischung | 1 mittelgroße
Zwiebel | 2 EL Geröstete Zwiebeln | 4 EL
Mittelscharfer Senf | 250 ml Wasser | 2 EL
Blatt Petersilie | 400 ml Gemüsebrühe | 100 ml
Pflanzenöl | 100 g Weizenmehl | 100 ml
Sojamilch | 100 g Paniermehl

CHORON-SAUCE

1 TL Sojamehl | 1 EL Tomatenmark | 150 ml
Sojamilch 300 ml Pflanzenöl | ½ TL Salz/Pfeffer-
Mischung | 1 EL Mittelscharfer Senf

SONSTIGES

600 g Kartoffeln | 1 kg grüner Spargel | 1 TL
Zucker | 1 TL Salz/Pfeffer-Mischung

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!