

SEITAN-SCHNITZEL MIT RAHM-ROSENKOHL UND KARTOFFELPÜREE



SEITAN

Die Zwiebel feinhacken. Glutenmehl in eine große Schüssel geben. 1 Teelöffel Kräuter der Provence, Salz-/ Pfeffer-Mischung, Zwiebel, 2 EL mittelscharfen Senf und die geröstete Zwiebeln dazugeben. Unter Rühren das Wasser hinzugeben und zu einem formbaren Teig verrühren. Die Blatt Petersilie feinhacken 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. Weizenmehl in eine Schüssel geben, nach und nach Soja-Milch 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-Schnitzel goldgelb braten.

KARTOFFELPÜREE

Die Kartoffeln schälen und kleinschneiden. Ausreichend viel Wasser in einen Topf geben und Salz dazugeben. Die kleingeschnittenen Kartoffeln in den Topf geben und etwa 20 Minuten kochen. Anschließend das Wasser abgießen. Muskatnuss, Soja-Milch und Pflanzenöl dazugeben. Die Kartoffeln nach und nach zerdrücken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

RAHM-ROSENKOHL

Zunächst den Rosenkohl putzen. Hierfür die trockenen Schnittstellen nachschneiden. Anschließend die äußeren Blätter entfernen. Damit der Rosenkohl später gleichmäßig gegart wird, die Stiele kreuzweise einschneiden. Ausreichend viel Wasser in einen Topf geben, Salz dazugeben und zum Kochen bringen. Den Rosenkohl in den Topf geben und etwa 8 Minuten garen. Anschließend das Wasser abgießen. Die Zwiebel kleinschneiden. Die kleingeschnittene Zwiebel zusammen mit dem Pflanzenöl in den Topf geben und glasig andünsten. Den Rosenkohl und die Soja-Sahne dazugeben und alles gründlich vermischen. Anschließend mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Minuten unter kleiner Flamme ziehen lassen.

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

RAHM-ROSENKOHL

1 kg Rosenkohl | 1 mittelgroße Zwiebel | 100
ml Soja-Sahne | 4 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
| Muskatnuss | Salz/Pfeffer

KARTOFFELPÜREE

1 kg Kartoffeln | 50 ml Soja-Milch | 4 EL
Pflanzenöl | 1 TL Muskatnuss | Salz/Pfeffer

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!