

## Seitangeschnetzeltes mit Polenta-Knödeln, Apfelrotkohl und Feldsalat

Für 4 hungrige Personen  
Zubereitung: 2,5 Stunden

### Zutaten:

- 1 Glas Seitan
- 200 g Champignons
- 1 Stange Lauch
- 2-3 Zwiebeln
- ¼ Kombualge
- 1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe
- 3 EL Rapskernöl
- Sojasoße
- 2 EL Mandelmus
- 0,5 TL Paprika (edelsüß)
- 2 TL gerebelter Thymian
- 2-3 EL Kuzu

### Zubereitung:

Den Seitan abschütten, in kurze Streifen schneiden, Pilze putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden, Lauchstange waschen, in dünne Ringe schneiden, Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebelwürfel hinzugeben, 1 bis 2 Minuten anbraten, dann Seitan und Pilze dazugeben, anbraten, bis alles schön gebräunt ist. Ab und zu umrühren, damit nichts anbrennt.

Mit einem Schuss Sojasoße ablöschen, rühren und weiterbraten lassen. Wenn die Sojasauce verdampft ist, diesen Vorgang noch zweimal wiederholen, bis die Soße dunkelbraun ist. Jetzt den Lauch dazugeben und mit Wasser oder Gemüsebrühe auffüllen, bis alles gut bedeckt ist. Kombu-Alge (am Stück oder in feinen Streifen) und Thymian zufügen. Zehn Minuten oder etwas länger auf kleiner Flamme sanft köcheln lassen. Wer Alge nicht so gerne mag, kann sie jetzt rausnehmen.

Paprika und Mandelmus in die köchelnde Flüssigkeit geben und gut verrühren, bis das Geschnetzelte leicht sämig wird. Evtl. mit Thymian und Sojasauce nochmals abschmecken. 2 bis 3 EL Kuzu mit etwas kaltem Wasser zu einer sahnigen Konsistenz verrühren und damit das Geschnetzelte andicken. Dann das Kuzu in einem dünnen Strahl in die köchelnde Flüssigkeit geben und dabei gut umrühren.

### Polenta-Knödel

#### Zutaten:

- 250 g Polenta
- 900 ml Wasser
- Muskat (1 MSP)
- Pfeffer (Prise)
- 1 geh. TL Salz
- 2 EL Leinöl
- 1 Ei

ergibt 13 bis 14 Knödel – Mach ruhig diese große Portion, so hast Du für den nächsten Tag auch noch etwas.

Wasser mit Salz, Muskat und Pfeffer aufkochen. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen die Polenta einrieseln lassen, dabei darauf achten, dass sich keine Klümpchen

bilden. Wenn die Polenta aufquillt, mit dem Holzlöffel weiterrühren und den Brei ca. zehn Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis er recht dick, aber dennoch elastisch ist. Leinöl unterrühren und die Polenta in eine Glasschüssel umfüllen. Etwas abkühlen lassen. Nun das Ei aufschlagen und mit dem Holzlöffel gut unterrühren. Mit nassen Händen Knödel (ca. 1 EL Teig) formen und in siedendem Salzwasser zehn Minuten garziehen lassen. Die Knödel lassen sich gut vorbereiten und halten sich im Kühlschrank 2 bis 3 Tage.

## Apfelrotkohl

### Zutaten:

- 3 Zwiebeln
- 1 Rotkohl
- 3 säuerliche Äpfel mittelgroß
- 12 Nelken
- 8 Wachholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL Salz
- Sojasauce
- Apfelsaft
- Reissessig alternativ: weißer Balsamico-Essig
- 1 EL Honig

Zwei der Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, die dritte Zwiebel schälen und mit dem Dosenpieker 12 Löcher verteilt in die Zwiebel stechen. In die Löcher die Nelken stecken. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und waschen (am besten Handschuhe tragen). Die Äpfel waschen und in größere Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in Rapskernöl auf mittlerer Hitze glasig andünsten, geschnittenen Rotkohl dazu geben, zwei Minuten mit anbraten, zwei gute Schuss Apfelsaft und einen kleinen Schuss Reissessig dazu geben. Äpfel, Lorbeerblätter, „Nelkenzwiebel“, Wachholderbeeren, ½ TL Salz zufügen und alles auf kleiner Flamme 40 Minuten köcheln lassen, bis der Kohl gar ist. Ab und zu mal reinschauen - wenn Flüssigkeit fehlt, Apfelsaft dazugeben. Abschmecken mit Sojasauce, Reissessig und Apfelsaft sowie 1 EL Honig.

## Feldsalat mit Granatapfel und Honig-Senf-Dressing

### Zutaten:

- 250 g Feldsalat
- 1 Granatapfel
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Reissessig oder weißen Balsamico-Essig
- 2 TL Senf
- 2 TL Honig
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

Feldsalat waschen. Den Granatapfel auf der Arbeitsfläche mehrmals hin und her rollen (wie bei Zitronen). Bitte eine Schürze anziehen, da der Granatapfel etwas spritzt. In einer großen Schüssel den Granatapfel mit dem Küchenmesser halbieren und nun, mit der offenen Seite nach unten, vorsichtig kleine Stücke herausbrechen und die Kerne auslösen, die weißen Häutchen herauslesen.

Nun in einer Schüssel Olivenöl und Reisessig verrühren. Senf und Honig dazu geben und alles zu einer cremigen Sauce aufmontieren. Etwas Salz und Pfeffer dazu geben. Kurz vor dem Verzehr Feldsalat und Granatapfel mit dem Salatdressing vermischen.

**Wirkung:**

In der kalten Jahreszeit braucht unser Körper mehr Wärme und ein starkes Immunsystem, damit wir gut durch den Winter kommen. Wärmende Gewürze wie Nelke, Lorbeer, Wachholderbeere und Thymian sorgen nicht nur für den guten Geschmack, sondern sie unterstützen auch unsere Verdauung und bringen das Abwehrsystem auf Trab. Begleitet werden Sie dabei von Zwiebel, Lauch und Senf.

Seitan als pflanzliches Eiweiß ist eine Wohltat für unsere Leber, die gerade zu den Festtagen einiges zu verarbeiten hat. Da reiht sich auch gerne der Feldsalat ein, der uns mit frischen Vitaminen versorgt. Granatapfel wird auch „die Frucht des Herzens“ genannt. Sein roter Saft hält unsere Gefäße gesund. Für ein wohliges Bauchgefühl sorgt die sonnengelbe Polenta; sie ist ein wahrer Magenschmeichler.

Rotkohl nährt unsere Mitte und die lange Kochtechnik stärkt das Yang. Gerade im Winter sollten wir gut auf unsere Nieren achten, denn dort ist unsere Grundenergie gespeichert. Saucen und Suppen sind hier herzlich willkommen.