

Seitanschnitzel – außen knusprig, innen zart

Zutaten für 4 Personen, Zubereitungszeit: 30 Minuten + Bratzeit: 10-20 Minuten

1 Glas Seitan (Arche)
Kuzu
Semmelbrösel (ca. ½ Paket)
Sesam (2 – 3 EL)
Gomasio
½ Zitrone (geriebene Zitronenschale)

Seitan in ein Sieb abgießen und in kleinere Portionen schneiden. Für die Panade in eine flache Schale 2/3 Paniermehl mit 1/3 Gomasio mischen, geriebene Zitronenschale und Sesam dazu geben. In einer zweiten Schale Kuzu in etwas Wasser auflösen. Am besten nimmst du dazu einen Löffel oder einen kleinen Schneebesen. Es sollte die Konsistenz von Sahne haben. Durch seine Stärke sorgt es dafür, dass die Panade am Seitan haften bleibt. Nun die abgetropften Seitanstücke erst in die „Kuzu-Sahne“ legen und dann in der Panade von beiden Seiten wenden.

In einer Pfanne Rapskernöl erhitzen. Der Pfannenboden sollte bedeckt sein. Hitze auf $\frac{3}{4}$ stellen. Panierte Seitanschnitzel ins heiße Fett geben. Auf der ersten Seite 2-3 Minuten braten, dann wenden und auf der zweiten Seite ca. 2 Minuten weiterbraten. Zwischendurch nach Möglichkeit nicht wenden. Man kann an der Seite sehen, wenn der Seitan goldbraun wird. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Wirkung

Seitan ist ein wertvoller pflanzlicher Eiweißlieferant und wird aus Weizen, Dinkel oder anderen glutenhaltigen Getreiden hergestellt. Durch Waschen werden die Kleie und die Stärke vom Eiweiß (Gluten) getrennt. Das Eiweiß wird dann in einem Fond aus Wasser, Sojasauce und verschiedenen Gewürzen gekocht.

Alle veganen Eiweißquellen entlasten die Leber, da die Verstoffwechslung von tierischem Eiweiß immer mit einer Belastung der Leber verbunden ist. Zudem liebt das Holzelement die knackig-krosse Konsistenz. Seitan baut Yin und Yang der Leber auf und versorgt unseren Körper mit Kraft und Ausdauer.

Tipp:

Besonders lecker schmecken die Seitanschnitzel mit einem Dip, wie z.B. unseren Meerrettich-Dill-Dip.

Solltest Du zu viel Kuzu angerührt haben, kein Problem. Fülle es in ein Glas und stelle es ohne Abdeckung in den Kühlschrank. Das Wasser verdunstet nach einiger Zeit, das Kuzu wird wieder fest und kann weiter verwendet werden.