

RAUM ACHT

SEITAN MIT GEMÜSE VOM WOK

Zutaten für zwei Personen

100g	Weizengluten in Pulverform
100ml	Wasser
10ml	Sojasauce

Marinade:

1	Knoblauchzehe, fein gehackt oder gepresst
½-1	Chilischote entkernt, gehackt
1 EL	Ingwer, fein gehackt
3 EL	Sojasauce
1 EL	Fischsauce
1 EL	Essig

Gemüse:

1	Lauchstängel, in feine Streifen geschnitten
1-2	Karotte, in Julienne geschnitten
250g	Chinakohl, Stängel in Streifen geschnitten, Blätter in Stücke gezupft
2-3 EL	Holl Rapsöl o. Holl Sonnenblumenöl
2 EL	Sesamsamen, leicht geröstet
einige	Korianderzweige

- 1| Weizenglutenpulver in einer Schüssel mit Wasser und Sojasauce zu einer klumpigen Masse vermischen. *Der Klumpen hat eine holprige Oberfläche.*
- 2| Die rohe Seitanmasse in Salzwasser während 20 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen. Die Seitanmasse soll mit Wasser bedeckt sein. Das Wasser salzen wie für Pasta. Seitan dehnt sich während dem Kochen aus. Seitan aus dem Wasser nehmen und abkühlen.
- 3| Für die Marinade alle Zutaten mischen
- 4| Seitan in 1-2cm Stücke reißen oder zupfen. Die Stücke in die Marinade legen und zugedeckt je nach den zeitlichen Möglichkeiten 30 Minuten, jedoch besser einige Stunden (z.B. über Nacht) marinieren.
- 5| Seitan in einem Sieb abtropfen. Marinade beiseite stellen. Seitan in heissem Öl einige Minuten rührbraten. Gebratener Seitan aus dem Wok nehmen und zugedeckt beiseite stellen.
- 6| Eventuell etwas Öl ergänzen und das Gemüse im Wok rührbraten. Während dem Rührbraten einige Löffel Wasser dazugeben und anschliessend den Wok decken damit sich starker Dampf entwickeln kann. So gart das Gemüse sehr schnell.

7 Den gebratenen Seitan zum Gemüse mischen. Die Marinade begeben und das Gericht abschmecken. Dazu dient Sojasauce, Fischsauce, Sesamöl.

8 Mit geröstetem Sesam und frischem Korianderkraut bestreuen.