



Schauen Sie
auch gerne
unser Video
auf YouTube!



«Chicken»-Wings aus Seitan



Dauer
ca. 20 min



Schwierigkeit
mittel



Portionen
3

Zutaten

330 g Seitan
1 TL Paprikapulver
1 TL Ahornsirup
1 EL Sojasauce
1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
6 St Reispapier

Beschreibung

Diese pflanzlichen «Chicken»-Wings sehen nicht nur lecker aus, sie haben wirklich eine zum Verwechseln ähnliche Fleisch-Konsistenz.

Zubereitung

Den Seitan in 6 Stücke schneiden oder reißen. Das Reispapier in Wasser einweichen, bis es elastisch wird. Anschließend den Seitan draufgeben und einwickeln. Alle weiteren Zutaten in einer kleinen Schüssel gut vermischen und die «Chicken»-Wings von allen Seiten damit bestreichen. Die «Chicken»-Wings können jetzt von beiden Seiten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig angebraten oder auch im Ofen oder Airfryer ausgebacken werden.