



Schauen Sie
auch gerne
unser Video
auf YouTube!



Seitan für «Chicken»-Wings



Seitan:

Dauer

2 Stunden +
ruhe über Nacht



Schwierigkeit

schwer



Portionen

12

Zutaten

- 1 kg Weizenmehl (Ich habe Gelbmehlweizen verwendet, eine Urform des Weizens. Man benötigt ein glutenhaltiges Mehl, am besten mit einem Proteingehalt von mindestens 12 %.)
- 700 g Wasser
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Oregano
- 2 TL Meersalz
- 2 TL Knoblauchpulver
- 1 l Gemüsebrühe

Beschreibung

Eine rein pflanzliche Fleischalternative, die sich vielseitig einsetzen lässt. Man kann sie vorbereiten und dann für 3 Tage im Kühlschrank lagern oder einfrieren.

Zubereitung

Mehl und Wasser zu einem Teig verkneten. In eine große Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig unter Wasser kneten, ziehen und drücken, bis das Wasser weiß wird. Den Vorgang wiederholen, bis das Wasser nur noch leicht milchig und der Seitan elastisch und schwammig ist. Den Seitan ausdrücken, Gewürze und Meersalz dazugeben und alles miteinander verkneten. Danach flachdrücken und in 3 Stränge schneiden. Die Stränge flechten und den Seitan dann einmal langziehen und verknoten. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, den Seitan hinzufügen, den Topf teilweise mit einem Deckel abdecken und bei schwacher Hitze 90 Minuten lang kochen lassen. Den Seitan immer wieder wenden. Danach abkühlen lassen, in einen geschlossenen Behälter geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.