

Kongress



LAND

OBERÖSTERREICH

Oberösterreichischer Umweltkongress 2014
Essen wir die Welt gesund!

23. September 2014

Schlossmuseum – Südflügel, Schlossberg 1, 4010 Linz

Thema:

**Seitan als vegetarische Alternative zum
Fleischgenuss**

Referent:

Johannes Braun



Direktion Umwelt
und Wasserwirtschaft

_ gyrospfanne

dazu schneiden wir melanzani, paprika, zwiebeln, tomaten und zucchini in würfel mit ca 2 – 3 cm seitenlänge. wir erhitzen olivenöl und schmoren darin die würfel in folgender reihenfolge: zwiebeln, melanzani, paprika, zucchini, knoblauch nach geschmack, rosmarin und tomatenwürfel. anschliessend giessen wir mit passata und etwas ajvar auf, würzen mit meersalz, pfeffer, oregano, lorbeer und kurkuma und lassen das ganze ca 45 minuten dahinköcheln. nach 2 drittel der garzeit geben wir seitantgyros dazu (angebraten oder direkt aus der packung). wir verwenden produkte von viana oder topas.

abschmecken und mit rosmarinerdäpfeln und tsaziki anrichten. garnieren mit frischem basilikum.

_ sauce bolognese

zutaten:

zwiebel, karotten, sellerie, peterwurzen, zucchini, knoblauch, tomatenmark, passata, gemüsefond, olivenöl, oregano, basilikum, etwas kurkuma, etwas balsamicoessig braun, seitanfaschiertes, meersalz, pfeffer aus der mühle, tamari.

wurzelgemüse gut und lange anschwitzen, seitan dazugeben, tomatenmark und getrocknete kräuter dazu geben, knoblauch dazugeben, mit passata und gemüsefond ablöschen, würzen und köcheln lassen,

bis sich alles schön miteinander verbindet (40 minuten mindestens). sugo schmeckt mindestens einmal aufgewärmt besser als frisch gekocht ;)

_ carpaccio (zubereitung von thomas mohrs)

das vorbereitete carpaccio wird dünn aufgeschnitten, klassisch mariniert mit zitrone, meersalz, pfeffer aus der mühle, olivenöl extra vergine, etwas parmesan.

_seitanragout mit herbstgemüse und bohnen

zwiebel, peterwurz, karotten, sellerie, pastinaken, in einer kasserole schmoren, vor dem ablöschen mit rotwein, senf, knoblauch und etwas tomatenmark mit anschwitzen. ablöschen, wein einkochen lassen, aufgiessen mit fond, das vorbereitete, im rohr angetrocknete seitan dazugeben, die extra gekochten bohnen dazu geben und nach 15 minuten köcheln abschmecken mit meersalz, preiselbeeren, tamari, veganer austersauce, chili. eventuell mit stärke leicht binden.