



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:

Dr. Thomas Mohrs



Seitan:

Seitan, auch bekannt als „Weizenfleisch“, wurde von chinesischen und japanischen Zen-Buddhisten vor ca. 1.000 Jahren entwickelt, um ihn als Alternative zu Hühner- und Schweinefleisch zu verwenden. Seitan, der aus Weizengluten oder Dinkelgluten hergestellt werden kann, enthält rein pflanzliches Protein (Gluten) und weist gleichzeitig die Textur von Fleisch auf, weshalb er sich völlig ohne Tierleid und zudem klimafreundlich hervorragend für die Zubereitung von Schnitzel, Burger, Faschiertem als Grundlage für „Loabal“, Lasagne, Ragout und überhaupt so gut wie allem eignet, was man auch mit Fleisch kochen kann – bis hin zu einem köstlichen Carpaccio.

Seitan-Grundrezept:

Zutaten:

500g Gluten
ca. 2 l **kräftig** gewürzter Gemüfefond (aus Wurzelgemüse)
1 dicke Zwiebel (oder 2-3 kleinere)
300g Sellerie
1 EL gutes Speiseöl

Zubereitung:

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, den Sellerie fein reiben, mit dem Öl in den Gemüsesud geben und mit dem Mixer pürieren (hat den Effekt, dass der Seitan nicht so gummig wird). Mit der Küchenmaschine (Knethaken) die Flüssigkeit nach und nach in die Gluten geben, bis ein homogener Teig mit der (ungefähren) Konsistenz eines Pizzateigs entsteht (meistens muss man an den Rändern der Rührschüssel klebende Gluten mit einem Messer lösen und den Teig nochmal umdrehen, um die Gluten am Boden der Schüssel einbinden zu können). Ordentlich durchkneten, fertig ist der Seitan-Rohling, den man eine halbe Stunde in der Schüssel oder einem anderen Gefäß „sitzen“ lassen sollte (er wird dann kompakter). Dann den Teigrohling in Salzwasser 45 Minuten auf kleiner Flamme köcheln (sollte beim Teigrühren Flüssigkeit übrig bleiben - einfach als Basis für eine kräftige Suppe oder Soße verwenden).

Alternativ zum Köcheln kann man den Seitan auch in einem geschlossenen Topf (Römertopf, geschlossene Auflaufform) backen (ca. 1 Stunde bei 150°). Das hat den Vorteil, dass der Seitan kompakter bleibt (beim Köcheln saugt er relativ viel Flüssigkeit auf) und nichts ausgewaschen wird, der ganze Geschmack also im Teig bleibt. (Mir ist diese Variante mittlerweile lieber als die Köchel-Variante.)

Tipps:

Das ist nur ein Basisrezept!! Bei der Seitan-Produktion sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Man kann unterschiedliche Fonds verwenden, verschiedenes Gemüse, Gewürze, Kräuter in den Teig einarbeiten, je nach Geschmack und je nachdem, was man kochen möchte.

Beispiele:

Wenn ich Schnitzel machen möchte, mache ich den Teig mit dem Basis-Gemüsefond und würze ihn zusätzlich mit etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle und (bei 500g Gluten) einem EL Curry.

Wenn ich den Seitan für Faschiertes (Loabal, Pastasöße, Lasagne ...) verwenden möchte, kommen zum Basis-Fond Salz, Pfeffer und Thymian (und/oder Rosmarin, Oregano, Salbei ...) dazu. Für ein Chili nehme ich statt Thymian ordentlich Bohnenkraut und Chili.

Bei faschierten „Loabal“ gebe ich zum Seitan etwas Knödelbrot dazu, dann werden die „Loabal“ lockerer.

Grundsätzlich gilt beim Seitan-Machen: FEEL FREE !!!

Auch die Farbe kann man steuern:

Für Lasagne- und Pasta-Seitan (und andere Gerichte) passen natürlich auch Tomaten oder Tomatenmark. Je nach Menge und Farbe des Suds, in dem der Seitan gekocht wird, erhält der fertige Seitan eine andere Farbe. Reibt man z. B. in den Teig eine oder zwei Knollen Rauner, hat man einen ähnlichen Farbeffekt (geformt als „Rinderfilet“ hat der gebackene Seitan dann die Optik von Roastbeef).

Karotten und Curry geben dem Teig eine Hendl-Färbung.

Und wieder gilt: FEEL FREE !!!

Konsistenz:

Der Seitan wird umso kompakter, je weniger Gemüse oder Sonstiges eingearbeitet werden. Gluten nur mit Wasser angerührt werden zum Hartgummiball. Wer den fertigen Seitan lieber etwas weicher und zarter haben möchte, sollte bei 500g Gluten VOR dem Rühren 2-3 Esslöffel Mehl (Vollkornmehl oder auch Gries, es funktioniert sogar mit Knödelbrot) untermischen (GUT vermischen!)

Sud:

Der Sud, in dem der Seitan gekocht wurde, ist eine super Basis für Suppen und/oder Soßen, also niemals wegschütten, sondern weiter verwerten bzw. bis zur Verwertung aufbewahren (einfrieren).