



Seitan selber machen

Zeit gesamt
🕒 2h 10min

Zubereitungszeit
🕒 40min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Weizenmehl, Type 550	1000 g
Wasser	600 g
Gemüsebrühe	1 L
Sojasauce	2 EL
Salz	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf

1. In einer Schüssel Weizenmehl mit Wasser zu einem Teig verarbeiten. Teig ca. 10 Min. kräftig durchkneten. Anschließend mit Wasser bedecken und für mind. 1 Std. stehen lassen.

2. Nach der Ruhezeit den Teig in einer Schüssel mit Wasser kneten. Dadurch löst sich die Stärke im Teig und wird ausgewaschen. Während des Waschvorgangs das Wasser etwa 3- bis 4-mal wechseln. Den Teig so lange kneten, bis das Wasser klar ist und ein leicht bräunlicher Klumpen bleibt. Anschließend Glutenteig abgießen, abtropfen und für ca. 30 Min. ruhen lassen.

3. In einem Topf Gemüsebrühe mit Sojasauce und 1 TL Salz aufkochen. Glutenteig für ca. 10 Min. kräftig durchkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Je nach Weiterverwendung Gewürze zugeben. Anschließend die gewünschte Form zur Weiterverarbeitung wählen.

Tipp: Für eine sehr fasrige Struktur sollte der Teig in drei Stränge geteilt und diese zu einem Zopf verknotet werden. Zur Weiterverwendung für Schnitzel, Gulasch oder Medaillons eignet sich eine Teigkugel, die nach dem Kochen portioniert werden kann.

4. Gluten in die kochende Flüssigkeit geben, Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und ca. 25–30 Min. ziehen lassen, bis das Gluten fest ist. Achtung: Die Flüssigkeit sollte nicht mehr kochen. Anschließend Gluten aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen und nach Belieben weiterverarbeiten.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Der Glutenteig kann auch gebraten oder gedämpft werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	3555 kcal
Kohlenhydrate	731 g
Eiweiß	101 g
Ballaststoffe	40 g
Fette	10 g