



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Praktisches Hilfsmittel: Seitan

Seitan wird grundsätzlich aus nur zwei Lebensmitteln hergestellt: Weizenmehl und Wasser. In einem Verfahren wird das Weizenprotein (Gluten) von der Stärke getrennt. So wird die Proteinkonzentration erhöht. Die Konsistenz kann je nach Mahlzeit angepasst werden. Die Verarbeitung in der Küche ist im Vergleich zu Fleisch ähnlich und bietet sich deshalb gut als Alternative an.

### Verwendung in der Küche

Die weitaus günstigste Option an Seitan zu kommen, ist es selbst herzustellen. Für 250g Seitan benötigt man 1kg Mehl und 750ml Wasser. Diese Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig rühren. Den Teig ca. 3 Stunden abgedeckt ruhen lassen. Ein Liter Wasser wird zum Teig geben und dieser wieder geknetet. Anschliessend Wasser ausgießen. Dieses Verfahren wiederholen, bis das Wasser nach dem kneten praktisch klar ist. Es sollte eine zähe, glutenreiche Masse entstanden sein.

Wenn man eine weichere Konsistenz möchte, kocht man das Seitan anschliessend 30 Minuten lang. Wenn eine härtere Konsistenz gewünscht wird, Seitan luftdicht in einem Beutel verpacken und kochen.

### Ernährungs-Tipps

Seitan ist für Gluten-intolerante Personen nicht geeignet.

### Seitan-Burger-Patties - 1 Portion Protein

40g Seitanpulver (Weizengluten),  
25g rote Beete (gekocht), 25g  
Erbsen, 35ml warmes  
Wasser, 1 EL Sonnenblumenöl,  
½ TL Salz, Wenig Pfeffer, ¼ TL Paprikapulver,  
¼ TL Zwiebelpulver, ¼ TL Knoblauchpulver, Gewürze



**Zubereitung:** Rote Beete in Würfel schneiden. Alle Zutaten ausser das Seitanpulver zusammen pürieren. Dann Seitanpulver untermischen und zu einem gummiartigen Teig verkneten (ggf. Wasser beigegeben). Teig zu einer dicken Rolle formen, in Backpapier wickeln und im Backofen 45 Minuten backen (200°C). 2-3cm dicke geschnittene Stücke - Patties in einer Pfanne scharf von beiden Seiten anbraten.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 1 Portion Gemüse und 1 Portion stärkehaltige Lebensmittel servieren.

### Tipps für die Zubereitung

Das fertige Seitan kann gebraten, frittiert oder gebacken werden. Es eignet sich ausserdem als Suppeneinlage.

Für gewisse Rezepte bietet es sich an, Seitanpulver zu verwenden. Dies ist die trockene Version des Seitans und besteht komplett aus Gluten (Weizenprotein). Mit Wasser gemixt bekommt man dieselbe Konsistenz.



80g Seitan  
= 20g Protein

Um eine gute Würze in das Seitan zu bekommen empfiehlt es sich diesen in einer Marinade über Nacht einwirken zu lassen.

### Tipps zur Lagerung

Seitan kann ähnlich wie Fleischprodukte eingelegt und eingefroren werden. Nach Zubereitung des frischen Seitans ist er im Kühlschrank einer Woche lang haltbar.

### Seitan Geschnetzeltes - 1 Portion Protein

80g Seitan, 180g Champignons  
(oder Gemüse) feingehackt,  
½ Zwiebel, 1 EL  
HO-Sonnenblumenöl,  
50ml Gemüsebouillon,  
60g Seidentofu, 1 Zweig Petersilie  
Marinade: 1 EL Tomatensauce, ½ EL Senf, ½, ¼ TL  
Currypulver, ½ TL Salz, ¼ TL Honig, Gewürze



**Zubereitung:** Zutaten der Marinade zusammenrühren und mit geschnittene Seitan über Nacht marinieren. Zwiebeln in Öl anbraten. Champignons dazugeben. Mit Bouillon ablöschen. Seidentofu als Bindemittel beifügen. 20 Min. einkochen. Seitan separat anbraten. Zusammenlegen, würzen und mit Petersilie bestreuen.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 1 Portion stärkehaltige Lebensmittel servieren.