

Seitan-Schnitzel, Piri-Piri-Soße, Pak Choi, Shiitake

Für zwei Personen

Für das Seitanschnitzel:

250 g Bio Seitan, natur	2 Eier	100 g Pankomehl
100 g Mehl	1 EL Sojasauce	2 EL gerösteter Sesam
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1,5 scharfe Chilischote	2 geschälte Tomaten	Zucker, Salz, Pfeffer
-------------------------	---------------------	-----------------------

Für den Sprossensalat:

150 g Sprossenmix	2 Stängel Koriandergrün	1 EL Reissessig
1 TL Sojasauce	2 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Mini Pak Choi	100 g frische Shiitake Pilze	Olivenöl
-----------------	------------------------------	----------

Für den Mokka-Schaum:

100 ml Milch	1 kalter Espresso mit Zucker	1 Prise Zimtpulver
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Stängel Koriander	rote, orange essbare Blüten
---------------------	-----------------------------

Für das Seitanschnitzel:

Den Seitan in dünne Streifen schneiden. Mehl, verquirltn Eier und Pankomehl in jeweils eine Schüssel geben. Das Ei mit etwas Salz, Pfeffer, Sojasauce und geröstetem Sesam würzen. Seitan erst im Mehl wenden, dann durch die Ei-Mischung ziehen und im Pankomehl wälzen. Reichlich Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Schnitzel-Sticks darin ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Chili zusammen mit Tomaten in einem Topf aufkochen lassen, pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Sprossensalat:

Koriander abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, klein hacken und mit Sprossen vermengen.

Reissessig, Sojasauce und Sesamöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zu den Sprossen und dem Koriander geben.

Für das Gemüse:

Pilze putzen und grob schneiden. Pak Choi putzen, der Länge nach halbieren und mit den Pilzen in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Für den Mokka-Schaum:

Milch aufkochen, aufschäumen und langsam den Mokka mit Zimt und Pfeffer dazugeben. Alles kurz aufschäumen.

Für die Garnitur:

Kräuterblätter abzupfen und als Garnitur verwenden.

Gemüse in die Mitte eines Tellers platzieren, mit Schnitzel und Sprossensalat toppen, und mit etwas Piri Piri Sauce und dem Schaum garnieren. Mit Korianderblättern und Blüten servieren.

Katja Gericke am 30. Juni 2021