

Seitan-Medaillons, Pfeffer-Creme, Spätzle, Speck-Bohnen

Für zwei Personen

Für die Medaillons:

300 g Seitan	1 EL grüner Amazonas-Pfeffer	400 g Soja Cuisine
2 EL Rapsöl	1 Zitrone	Salz

Für die Spätzle:

200g Weizenmehl	40g Sojamehl	1 TL Johannisbrotkernmehl
1 Prise Kala Namak Salz	1 Prise Kurkuma	250ml Wasser, still
1 EL vegane Butter (Alsan)	Muskatnuss	Salz

Für die Bohnen:

100 g Prinzessbohnen	100 g Veggie-Schinken	1 EL vegane Butter (Alsan)
Salz		

Den Seitan in Medaillons schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Pfefferkörner mit den Medaillons zusammen darin abraten. Mit der Soja Cuisine ablöschen und zehn Minuten einreduzieren lassen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Spätzle Weizenmehl, Sojamehl, Kurkuma, Kala Namak Salz, Johannisbrotkernmehl und Wasser gut vermischen und mit einem Holzkochlöffel schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Anschließend ein paar Minuten ruhen lassen, dann nochmal schlagen.

Die Spätzle in leicht siedendes Salzwasser schaben und ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Mit der Schaumkelle herausnehmen. Die vegane Butter in einer Pfanne schmelzen und die fertigen Spätzle darin schwenken.

Die Prinzessbohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser fünf Minuten blanchieren. Danach mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Bohnen zu kleinen Bündeln zusammenfassen und oben und unten die Enden abschneiden, dass sie bündig sind. Jedes Bohnenbündel in eine Veggie-Schinken-Scheibe einwickeln.

Vegane Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Bohnenröllchen darin rundherum anbraten. Zuerst mit der Nahtseite, dass diese zusammenhält. Anschließend die veganen Speck-Bohnen salzen.

Die Seitanmedaillons in Pfeffercreme mit Spätzle und veganen Speck-Bohnen auf einem flachen Teller anrichten und servieren.

Merle-Marie Forstmann am 29. Juli 2015