

## Seitan auf Apfel-Gurken-Salat

### Für 4 Personen:

250 g stichfester Seitan	2 EL Tamarindenpaste	2 EL Rapsöl
2 fruchtige Äpfel	1 feste Salatgurke	2 Knoblauchzehen
1,5 EL helles mildes Sesamöl	3 EL helle Sojasoße	3 EL Mirin
Limette (Saft, Zesten)	1 kleine rote Chili	1/2 Bund Koriander
1 EL gerösteter Sesam	150 g Wildreismischung	1 L Gemüsebrühe
4 lange Spieße		

Den Seitan in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Tamarindenpaste mit Öl verrühren, mit dem Seitan in einen Gefrierbeutel geben. 2 Stunden marinieren. Die Würfel sollten komplett bedeckt sein.

Den Reis in der Brühe garen, Packungsanleitung beachten. Auf einen Teller geben, abkühlen lassen. Immer wieder umrühren, damit er locker bleibt.

Für das Splatdressing Knoblauch schälen. Chili halbieren, entkernen. Beides fein schneiden und mit Sojasoße, Sesamöl, Mirin, Limettensaft und -zesten in einer Schüssel vermengen. Nach Belieben mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Gurke waschen, ihre Enden abschneiden. Mit einem Sparschäler in dünne Längsstreifen schneiden (siehe oben). Äpfel waschen und mit dem Sparschäler - um den Apfel herum - in dünne Streifen schneiden. Streifen mit dem Dressing vermengen, kurz ziehen lassen.

Den Reis unter den Salat heben, kurz ziehen lassen. 4 bis 5 Seitanwürfel aufspießen. In einer heißen Pfanne 1 bis 2 Minuten von allen Seiten kross anbraten.

Koriander waschen, hacken und über den Salat streuen - mit dem Sesam.

### Tipps:

Anders als Tofu - bekanntester Fleischersatz aus Sojabohnen - wird Seitan aus Weizeneiweiß gemacht. In Konsistenz und Geschmack ähnelt er Fleisch sehr. Seitan gibt es im Bioladen und Reformhaus.

Manche Zutaten finden Sie am ehesten im Asia-Supermarkt: etwa Tamarindenpaste aus den Schoten des Tamarindenbaums und den japanischen Reiswein Mirin.

Für den Salat müssen Sie weder Gurke noch Apfel schälen. Feste Gurken lassen sich komplett zu Streifen verarbeiten, bei anderen bleibt der Kern übrig. Idealerweise sind die Gurken- und Apfelstreifen 10 bis 15 Zentimeter lang. Etwa 900.000 Deutsche leben vegan.

Tierische Lebensmittel wie Eier sind für sie tabu. Ihren Bedarf an Vitamin B 12, das nur in tierischen Produkten vorkommt, müssen sie etwa über Hefepräparate oder Nahrungsergänzungsmittel decken.

test März 2015