

## Seitanherstellung

### Teigzutaten:

1	kg	Dinkel- oder Weizenmehl
350	ml	Wasser

### Gemüsesuppe:

2	l	Wasser
1	St.	Lorbeerblatt
		Salz, Pfeffer

50	g	Tafelöl
100	g	Zwiebel
50	g	Karotten
50	g	Sellerie
50	g	Petersilienwurzel
10	g	Ingwer, frisch
5	g	Knoblauch

Aufkochen lassen.

Gemüse im Öl gold-gelb anrösten und zum Wasser geben.



### Zubereitung des Teiges:

1. Knete aus dem Mehl und dem Wasser einen elastischen Teig.
2. Legen ihn in eine große Schüssel mit lauwarmen Wasser und lasse ihn eine halbe Stunde ruhen.
3. Dann knete den Teig in der Schüssel unter Wasser, bis es ganz weiß ist.
4. Erneuern Sie das Wasser, diesmal nimm aber kaltes Wasser, knete den Teig weiter und wenn das Wasser wieder weiß geworden ist, lass es ablaufen und erneuern es durch warmes Wasser.
5. Wechsle jedes Mal die Temperatur wie oben beschrieben, wenn du das Wasser austauschst. Im warmen Wasser dehnt sich der Teig aus, so dass sich Stärke und Kleie leichter auswaschen lassen. Im kalten Wasser zieht er sich wieder zusammen, so dass er wieder besser zusammen hält. Nach ungefähr 10 Minuten kneten beginnt der Teig aber immer ein wenig auseinander zu fallen.
6. Knete ihn in einem Sieb und mit etwas Druck solange weiter, bis sich ein zäher Klumpen bildet.
7. Wiederhole den Vorgang so lange, bis das Wasser fast klar ist. Der letzte Knetdurchgang sollte mit kaltem Wasser geschehen, damit sich der Klumpen wieder zusammen ziehen kann.
8. Drücke ihn nochmals gut aus, damit er möglichst feinporig wird.
9. Form aus dem Klumpen eine Rolle oder schneide ihn in – wie du den Seitan benötigst.
10. Koche nun die Rolle (geformten Klumpen) in der Gemüsesuppe ca. 1,5 Stunden. Die Seitanschnitzel sind in zirka 30 Minuten durchgegart.
11. Die gekochten Seitanschnitzel lassen sich ca. 1 Woche im Kühlschrank in der Gemüsesuppe aufbewahren.

Tipp: Wenn der Seitan neutralen schmecken soll, lasse Ingwer & Knoblauch weg.