



# Unsere Kochanregungen...

## Seitan-Bratlinge mit Romanesco

Seitan besteht zu 90 % aus Weizengluten und zu über 70 % aus Eiweiß. Die Herstellung ist recht aufwändig, deshalb greifen wir auf ein Fertigprodukt zurück, welches wir mit Wasser zu einem Teig kneten.



### Zutatenliste

#### Zutaten für 2 Portionen

100	g	Seitan Fix
2	Stk	Zwiebeln
2	Stk	Romanesco
200	g	Champignons
200	ml	Hafer-Cuisine
4	EL	Gemüsebrühe
250	g	Nudeln
-		ALSAN-Margarine, Paprika-Marmelade (optional)

### Zubereitung

Das Seitan-Pulver nach Packungsaufdruck mit Wasser zu einem Teig kneten und in Scheiben schneiden.

Diese in kräftiger Gemüsebrühe 20 Minuten kochen, abtropfen lassen. Die Seitan-Scheiben in ALSAN von beiden Seiten knusprig anbraten.

In einer zweiten Pfanne die Zwiebelstreifen und geschnittenen Champignons anbraten. Die Seitan-Bratlinge dazu geben und Hafer-Cuisine darüber gießen, weitere 5 Minuten auf dem Herd lassen und die Hafer-Cuisine braun rühren.

Die Romanesco-Köpfe nur kurz in der Gemüsebrühe vom Seitan kochen. Sie schmecken auch roh lecker.

Dazu passen Nudeln oder Reis sowie Paprika-Marmelade

### Rezeptdetails

<b>Vegetarisch</b>	Ja
<b>Vegan</b>	Ja
<b>Portionen</b>	2
<b>Zubereitungszeit</b>	45 Minuten
<b>Schwierigkeit</b>	Normal