

Seitan Steaks

Das ist ein wirklich aufwendiges Rezept. Das Gute daran: es lässt sich tip-top bis zum vorletzten Schritt durchführen und dann einfrieren. Und dann kann man immer einfach auf den TK Vorrat zugreifen. Die Mühe lohnt sich, weil ich natürlich volle Kontrolle über die Zutaten habe und den Geschmack selbst bestimmen kann.

Gluten Mehl und Liquid Smoke kann man in meiner Stadt nicht kaufen. Aber das gibt es im veganen online Fachhandel gut und günstig. Und einmal angeschafft kommt man damit wirklich lange hin (vor allem mit dem Liquid Smoke). Da sich der Liquid Smoke auch sehr gut für jede Art von grill Marinaden oder selbst gemachten Frühstücks-„Speck“ eignet lohnt sich die Anschaffung wirklich.

Idealerweise arbeitet man mit einer starken Küchenmaschine. Theoretisch geht das sicher auch mit den Knethaken eines Handmixers – aber die Masse ist recht zäh und stark und ich habe es immer nur mit Maschine gemacht....

Zutaten (4 – 5 Steaks)

100 g Glutenmehl

2 EL Sojamehl

1 – 2 TL geräuchertes Paprikapulver oder Grill-Gewürz

120 ml Wasser

2 EL Sojasosse

1 EL Öl

1 TL Liquid Smoke

1. Glutenmehl, Sojamehl und Paprikapulver abmessen, vermischen und in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben.
2. Wasser, Sojasosse, Öl und Liquid Smoke abmessen, vermischen und dann zu den trockenen Zutaten hinzufügen. Alles zusammen gut verkneten. Das dauert in einer starken Maschine etwa 3 – 5 Minuten.
3. 20 Minuten ruhen lassen. Dann erneut durchkneten. In vier bis fünf gleiche Teile aufteilen und flach drücken. Ich mache die Steaks eher klein, weil sie sich so besser handhaben lassen.
4. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Steaks von beiden Seiten leicht anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Falls du einfrieren willst: Jetzt! Alle anderen Arbeitsschritte kann man dann auch nach dem Auftauen machen.
5. In der Bratpfanne jetzt eine Marinade herstellen. Amit bestimmt man den letztendlichen Geschmack der Steaks. Ganz einfach besteht das aus Wasser und Sojasoße. Man kann aber auch kreativ werden weitere Gewürze hinzufügen (Ideen liste ich noch auf). Die Steaks jetzt in der Marinade dämpfen. Ideal mit einem Deckel und erst zum Schluss offen, bis die Marinade komplett verkocht ist.
6. Die Steaks jetzt in der Pfanne oder auf dem Grill erneut braten. Diesmal gerne knusprig (also bei größerer Hitze).

Würzmarinaden-Mischungen:

Asiatisch: Knoblauch, Korianderssat und Sojasosse

Türkisch: Knoblauch und Kreuzkümmel, Salz

Pfeffer-Steak: weisse, grüner, rosa und schwarzer Pfeffer, Sojasosse

5-Spice: 5-Spice Gewürzmischung, Sojasosse, Agaven Dicksaft

Paprika: Paprika Edelsüss, Paprika scharf oder Chili Pulver, geräucherte Paprika