



GEWÜRZ WERKSTATT

arte in cucina

Seitan in Barolo

Zutaten für 2 Personen:

400 g Seitan
2 Paprikaschoten, rot
4 Dose Tomaten, à 450 g
8 Lorbeerblätter
6 Knoblauchzehe
4 Zwiebeln
2 TL ital. Kräuter
Paprikapulver
Pfeffer
1/2 Liter Rotwein, Barolo
10 EL Olivenöl
etwas Sahne, oder Sojasahne

Zubereitung:

Die Hälfte des Olivenöls in einer tiefen Pfanne bei mittlerer Flamme erhitzen, den Seitan dazugeben und braten, bis er eine leichte Bräunung bekommt, nach Geschmack würzen und dann auf einem Teller zur Seite stellen.

Das Gemüse putzen und klein schneiden. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln, die Paprika und den Knoblauch dazugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Lorbeerblätter und Gewürze dazugeben und ca. 2 Minuten dünsten, dann mit dem Barolo ablöschen. Nach 1-2 Minuten die Tomaten dazugeben. Nochmal kurz aufkochen lassen, den Seitan dazugeben und in der Soße erhitzen. Nach Belieben die Soße mit Sahne abrunden.

Dazu passen Reis, Kartoffeln oder Nudeln.