



Saitan nach „Sauerbraten Art“

Zutaten für 2-3 Personen:

1 Seitanblock
2 TL Sauerbratengewürz
250 Karotten, Sellerie- und Zwiebelwürfel gemischt
500 ml Gemüsebrühe, vegan
200 ml Rotweinessig
Lorbeeren und Lorbeerblätter, nach Geschmack
20 g Margarine
2 Zwiebeln
etwas Knoblauch
2 EL Zuckerrübensirup
Rotwein
Kräutersalz
Pfeffer
Kartoffelstärke zum Andicken

Zubereitung:

Gemüsewürfel in Brühe, Rotweinessig und dem Sauerbratengewürz aufkochen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Lorbeeren und Lorbeerblätter begeben. Den Seitan kurz mitkochen. Abkühlen lassen und über Nacht in der Marinade ziehen lassen.

Am nächsten Tag die klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch in der Margarine andünsten. Den Seitan aus der Marinade nehmen. Die Zwiebeln und den Knoblauch mit der Marinade ablöschen und 15 Min. bei kleiner Flamme einkochen. Mit Zuckerrübensirup, Rotwein, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit dem Pürierstab pürieren und mit Stärke nach Belieben andicken. Seitan in die Soße legen und leicht köcheln bis er heiß ist.

Dazu passen Klöße, Kartoffeln und Rotkohl.