

SEITAN - SCHNITZEL - Fettfrisbee auf Glutenbasis



Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner + 15 L-Topf
- • Pfanne, Pfannenwender
- • 2 kg Gluten (Seitan-Fix)
- • 400 g rote Linsen
- • 1,5 L Wasser mit Gemüsebrühe
- • 1 kg Zwiebeln
- • Je 50 g Salz, Paprika, 20 g Pfeffer
- • 1 Packung Semmelbrösel
- • 2 L Öl

Zubereitung

1. Zwiebeln anbraten, mit Gemüsebrühe und roten Linsen auffüllen, aufkochen.
2. Gewürze dazu geben und sehr würzig abschmecken. Mit Gluten verrühren und gut durchkneten.

Es soll eine Masse rauskommen, die nicht zu zäh ist, aber auch nicht auseinander fällt. Wenn der Teig noch zu flüssig wirkt, dann einfach mehr Gluten dazugeben.

3. 3. Schnitzeln: Faustgroße Teigbrocken nehmen, mit einer Flasche platt rollen und in Semmelbrösel drücken. Öl heiß machen und die Schnitzel lange braten, bis sie goldbraun sind und innen drin nicht mehr roh.

Version #1

Erstellt: 2026-05-07 17:42:29 UTC von sasha

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-07 17:42:43 UTC von sasha