

SEITANWURST

Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner und 10 L - Topf
- • Alufolie
- • 2 Schüsseln
- • 2 kg Gluten (Weizenkleber)

Flüssige Zutaten:

- • 1,5 L Wasser (für Teig)
- • 300 ml Öl
- • 100 g Tomatenmark
- • 50 g Senf
- • 50 ml Sojasoße
- • 1 Knolle Knoblauch
- • optional: 1 Dose Kidneybohnen

Gewürze:

- • 60 g Brühe
- • 30 g Pfeffer
- • 100 g Kräuter
- • 100 g gemahlene Gewürze:
gemischt aus Paprika, Curry,
Cumin, Koriander

Die Wurst besteht aus einem sehr deftig gewürzten Glutenteil, der lange gekocht wird. Ihr könnt in alle Richtungen würzen, aber es braucht viel Gewürze, bis Geschmack dran ist. Da Gewürze teuer sind, sind in diesem Rezept auch Tomatenmark, Senf und Knoblauch eingebaut, als günstigere Varianten, den Seitanteig schmackhaft zumachen.



Zubereitung

1. 1. Glutenmehl mit allen trockenen Zutaten, also den Gewürzen, gut mischen. Der Teig wird sehr zäh und lässt sich, einmal mit Wasser vermengt, nicht mehr nachwürzen, also müssen die Gewürze schon vorher in den Teig!
2. 2. In einem anderen Gefäß alle flüssigen Zutaten verrühren: also Wasser, Öl, Tomatenschlonz, Sojasauce. Wenn ihr Knoblauch oder Kidneybohnen verwendet, diese sehr gut kleinhacken, damit der Teig nicht auseinanderfällt, und in die Flüssigkeit tun. Am besten einmal mit dem Mixstab durchpürieren.
3. 3. Nun in das Glutenmehl eine kleine Mulde machen und die Öl-Wasser-Mischung unter Rühren langsam hinein kippen. Danach kneten, bis ihr eine zähe Masse habt.
4. 4. Wursteln: Formt Würste aus dem Teig und rollt sie fest in Alufolie ein, damit die Gewürze beim Kochen drin bleiben. Alternativ und umweltfreundlicher: Seitan in Einmachgläser stopfen, Deckel fest zu und darin kochen. Vorsicht vor eventuellen Kleberückständen von Etiketten, der Kleber löst sich durch das Kochen manchmal und macht die Gläser überall kleberig.
5. 5. Kochen: Die Aluwürste in Wasser 1 Stunde kochen. Alternativ, wenn Backofen vorhanden: Seitan kann auch im Backofen gebacken werden zum Beispiel in Backpapier eingewickelt. Da wird die Konsistenz ein bisschen trockener aber sehr fluffig.

Version #1

Erstellt: 2026-05-07 17:45:41 UTC von sasha

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-07 17:45:54 UTC von sasha