Seitanbraten



Zutaten

Für 2-3 Personen

Für den Seitan
1 Zwiebel
½ Tasse Walnüsse
¼ Tasse Hefeflocken
1 Tasse kaltes Wasser
1 Tasse Weizengluten

Für die Marinade
2 Tassen heißes Wasser
¼ Tasse Sojasoße
1 TL Paprikapulver
1 TL Thymian

Zubereitung

Zwiebel und Nüsse fein hacken und mit Hefeflocken und kaltem Wasser in einer Schüssel gut vermengen.
Das Weizengluten hinzufügen und alles kurz zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.

Eine Backform einfetten und den Seitanteig hineingeben. Gleichmäßig verteilen und leicht andrücken.

Heißes Wasser, Sojasoße, Paprikapulver und Thymian miteinander verrühren.
Die Marinade gleichmäßig über den Seitanteig gießen. Anschließend nicht mehr vermengen.

Den Seitanbraten im vorgeheizten Backofen bei 165 °C ca. 1 Stunde backen.
Anschließend kurz ruhen lassen, aus der Form nehmen und in Scheiben schneiden.