

persönlich.praktisch.natürlich

# Trudi Bühler

Dachlissen 100  
8932 Mettmenstetten

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

[www.ayurveda-erleben.ch](http://www.ayurveda-erleben.ch)

## Stroganoff mit Seitan

### Zutaten

200 g Seitan Info dazu siehe unten  
anstelle von Seitan-Tofu verwenden  
3 Salzgurken

1 EL Ghee  
1 EL Sojasauce  
1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer  
1 EL Ghee  
1 Zwiebel/Schalotte  
200 g Shiitakepilze/Champignons

1 dl Bouillon  
2 dl Sojacreme  
alternativ Saucenrahm  
1 EL Senf  
1 EL Tomatenmark  
1-2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Seitan schnetzeln, Salzgurken in feine Streifen schneiden und Bratpfanne mit Ghee scharf anbraten, mit Sojasauce, Paprika, Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.

Zwiebel/Schalotte in Längsstreifen und Pilze in Scheiben schneiden, Ghee in Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln und Pilze darin anbraten.

Bouillon, Senf, Tomatenmark und Sojacreme/Saucenrahm unter Zwiebeln und Pilzen mischen, das Ganze aufkochen lassen, Seitan und Gurken leicht unterrühren, mit Zitrone, Salz, Pfeffer abschmecken.

**Seitan** ist ein Fleischersatz mit hohem Eiweissgehalt, der von buddhistischen Mönchen erfunden wurde. Er wird durch Auswaschen der Stärke aus Weizen oder Dinkel gewonnen. Das verbleibende Klebereiweiss (Gluten) hat eine faserige, schnittfeste Struktur. Im Unterschied zu Fleisch enthält Seitan kein Cholesterin und so gut wie kein Fett. Seitan kann natur oder paniert, mariniert gebraten als Beilage oder in Eintöpfe und Currys zubereitet werden.