



Seitan-Schnitzel mit knackigem Brokkoli und Bulgur an einer Champignon-Mandel-Sauce

Zutaten für 2

- 1 Glas fertiger Seitan
(ich verwende gerne die Seitan-Scheiben der [Firma Arche](#))
- Brokkoli, die Röschen
 - 1 Packung Champignons, in Scheiben
 - Mandelmus
(1 EL Mandelmus mit ganz wenig Wasser zu einer cremigen Konsistenz verrühren, immer wieder etwas Wasser zugeben und dann anschließend mit Wasser auf Tassengröße auffüllen, ein Video hierzu befindet sich [hier..](#))
- 1 Päckchen Sojasahne
- 1 Zwiebel, gehackt
 - Kräuter, gehackt
 - 1 Tasse Bulgur

Den Seitan erhält man in gut sortierten Bioläden und

! Reformhäusern sowie im Internet.

Bitte bei einer Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie keinen Seitan essen!

Zubereitung

1. Den Bulgur mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf mit Deckel geben, mit einer Prise Salz würzen und einmal aufkochen lassen. Dann die Platte abschalten und den Bulgur quellen lassen.
2. In einen tiefen Teller Mehl geben und mit einem TL Pfeilwurzelstärke und etwas Wasser zu einer Art Kleister verrühren. In einen anderen Teller Paniermehl geben. Die Seitanscheiben erst in den Kleister tunken und dann von beiden Seiten panieren. Natürlich können die Seitanscheiben auch klassisch mit Ei und Paniermehl paniert werden. Anschließend in der Pfanne kross braten.
3. Die Zwiebel in wenig Öl glasig braten und die Champignons dazu geben. Auf kleiner Flamme schmoren lassen und zum Schluss das Mandelmus oder die Sahne dazugeben. Kurz andicken lassen und mit Kräutern und Salz und Pfeffer würzen. Sehr lecker auch mit einem Schuss Sojasauce.
4. Während die Seitanschnitzel brutzeln den Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten blanchieren. Danach sofort aus dem Wasser nehmen, damit er schön knackig bleibt

jeder Bauch
isst anders

Living 5 - Integrative TCM Ernährungsberatung Anja Orywol
www.Jeder-Bauch-isst-anders.de