ULTIMATIV VEGAN.

Seitanbraten mit Ofengemüse

Zarter Seitan mit geröstetem Wurzelgemüse und intensiver dunkler Sauce – herbstlich, kräftig, festlich. Im Ofen entsteht der Geschmack über Röstaromen. Die Zutaten deshalb nicht zu eng legen und ausreichend Hitze geben, damit die Oberfläche bräunt, während das Innere saftig bleibt. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 90 Min. | 37 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 700 g Seitan
- 500 g Kürbis
- 300 g Pastinaken
- 300 g Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin
- 1 Schalotte
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml Rotwein (optional)
- 500 ml Gemüsebouillon
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Maisstärke
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Ofen auf 220 °C vorheizen. Gemüse in grobe Stücke schneiden, mit Öl, Rosmarin, Salz und Pfeffer mischen, auf Blech 30–35 Min. rösten.

02 Seitan in Scheiben schneiden, in Öl 2–3 Min. pro Seite anbraten, warm halten.

03 Schalotte fein hacken, in wenig Öl anschwitzen, Tomatenmark 1 Min. mitrösten.

04 Mit Rotwein ablöschen, dann Bouillon, Sojasauce und Senf zugeben, 5 Min. köcheln.

05 Mit in Wasser angerührter Maisstärke leicht binden.

06 Sauce abschmecken, Seitan mit Ofengemüse und Sauce servieren.