

Seitan-Geschnetzeltes mit Paprika & Rahmsauce

Bei diesem Seitan-Geschnetzeltes mit Paprika & Rahmsauce-Rezept treffen wenige gut kombinierte Komponenten auf Röstaromen, Cremigkeit, Frische und kräftige Würze. Das Rezept wird besonders gut, wenn die einzelnen Komponenten nicht nur gar, sondern gezielt abgeschmeckt werden. Salz, Säure und Röstaromen am Schluss noch einmal bewusst ausbalancieren. 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. Wer das Gericht vorbereiten möchte, kann Gemüse, Sauce und weitere Komponenten bereits vorab bereitstellen. Die eigentliche Garphase bleibt dann kurz und kontrollierbar, was besonders bei mehreren Portionen hilft.

4–6 Portionen | 40 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 300 g Seitan
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 200 ml pflanzliche Rahmalternative
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 01 Seitan in Streifen schneiden.
- 02 Paprika in Streifen schneiden.
- 03 Beides in Öl anbraten, mit Paprikapulver würzen, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.
- 04 Rahm zugeben, 5 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.