

Portugiesisch inspirierte Seitan-Sandwiches mit Röstzwiebeln

Portugiesisch inspirierte Seitan-Sandwiches mit Röstzwiebeln setzen auf wenige, kräftige Aromen: dünn geschnittener Seitan wird scharf angebraten und anschliessend kurz in einer würzigen Paprika-Knoblauch-Marinade geschwenkt. Dazu kommen langsam gebräunte Zwiebeln und knusprig angeröstete Brötchen. Die Idee lehnt sich locker an portugiesische Bifana-Sandwiches an, ohne das Original nachbilden zu wollen. Entscheidend ist, dass der Seitan zuerst trocken und kräftig bräunt. Erst danach kommt die Marinade dazu, damit die Ränder gebraten bleiben und nicht gekocht wirken. Die Röstzwiebeln bringen Süsse, Rotweinessig und Senf halten das Sandwich würzig und lebendig. Es braucht weder Käseersatz noch zusätzliche Sauce: Der würzige Pfannensaft zieht leicht in die Schnittflächen der Brötchen und verbindet alles.

4–6 Portionen | 45 Min. | 29 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 3 Zwiebeln (halbiert und in dünne Streifen geschnitten)
- 2 EL Olivenöl
- 0.5 TL Salz
- 600 g Seitan (in sehr dünne, unregelmässige Scheiben geschnitten)
- 3 Knoblauchzehen (fein gerieben)
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 0.5 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 EL Rotweinessig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 150 ml Gemüsebouillon
- 3 EL Olivenöl
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 6 knusprige helle Brötchen (vegan deklariert)

Zubereitung

- 01 Zwiebeln langsam rösten: 2 EL Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Salz hineingeben und bei mittlerer Hitze 10 bis 12 Minuten braten. Regelmässig, aber nicht ständig wenden. Die Zwiebeln sollen weich werden und viele dunkelgoldene Röststellen bekommen. Anschliessend aus der Pfanne nehmen.
- 02 Würzflüssigkeit mischen: Knoblauch, edelsüßes und geräuchertes Paprikapulver, Oregano, Rotweinessig, Senf, Gemüsebouillon und schwarzen Pfeffer gründlich verrühren. Beiseitestellen.
- 03 Seitan kräftig anbraten: Die Pfanne stark erhitzen und 3 EL Olivenöl hineingeben. Den Seitan möglichst locker verteilen. Bei Bedarf in zwei Portionen arbeiten. Etwa 5 bis 6 Minuten kräftig braten und erst wenden, wenn die Unterseiten dunkel gebräunt sind. Die dünnen Ränder dürfen leicht knusprig werden.
- 04 Würzig glasieren: Die gesamte Seitanmenge in die Pfanne geben und die Würzflüssigkeit angiesen. Bei hoher Hitze 2 bis 3 Minuten kräftig einkochen. Dabei wenden, bis der Seitan glänzend überzogen ist und nur noch wenig konzentrierter Pfannensaft zurückbleibt. Die Mischung darf nicht suppig sein.
- 05 Zwiebeln unterheben: Etwa zwei Drittel der Röstzwiebeln unter den Seitan heben und 1 Minute mitbraten. Probieren und bei Bedarf mit wenig Salz oder einigen Tropfen Rotweinessig nachjustieren. Die Füllung soll herzhaft, leicht säuerlich und deutlich geröstet schmecken.
- 06 Brötchen rösten: Die Brötchen aufschneiden. Die Schnittflächen in einer trockenen Pfanne oder unter dem Backofengrill 1 bis 2 Minuten goldbraun rösten. Sie sollen aussen knusprig bleiben und innen noch weich sein.
- 07 Sandwiches bauen: Den heissen Seitan grosszügig auf die unteren Brötchenhälften verteilen. Jeweils etwas vom konzentrierten Pfannensaft darübergeben und mit den restlichen Röstzwiebeln abschliessen. Die oberen Brötchenhälften auflegen und sofort servieren.