

# MEIN ERS

Klar ist, dass wir allein mit dem Verzicht von Fleisch nicht die Welt retten können. Trotzdem ist mir ein bewusster Umgang mit der Umwelt und der Natur sehr wichtig. Da gehört es für mich dazu meinen Fleischkonsum zu reduzieren, was nicht nur dem Klima, sondern vor allem auch den Tieren zugutekommt. Seit einiger Zeit ernähre ich mich daher fast ausschließlich vegetarisch und probiere mich zunehmend in der veganen Küche aus. Hin und wieder landen da auch Fleischersatzprodukte auf meinem Teller. Da diese nicht gerade günstig sind, entstand die Idee selbst einen klassischen Seitanblock herzustellen, den ich anschließend zu „Dönerfleisch“ verarbeiten kann. Seitan besteht zum größten Teil aus Gluten, enthält viel Protein, wenig Kohlenhydrate und wenig Fett. Seine Verarbeitungsformen sind dabei nahezu unbegrenzt und reichen von Burgern, über Schnitzel bis hin zu Steaks.



# TES MAL ...

## Seitan herstellen

**1. Schritt** | Der Start war einfach. Mehl und Wasser zu einem Teig zu verkneten, war fix erledigt.



**2. Schritt** | Schon mal einen Teig ausgewaschen? Ja es ist so komisch wie es klingt. Deshalb stand ich dem auch sehr skeptisch gegenüber. Meine Sorge war, dass der Teig das Wasser aufnimmt. Doch es hat erstaunlich gut geklappt, außer dass ich anstatt 15 min eine ganze Stunde benötigt habe. Dennoch war der Prozess nicht stressig und sogar ein wenig meditativ.

**3. Schritt** | Zu meinem Erstaunen hat sich die Menge des Teigs auf ¼ reduziert. Er fühlte sich sehr glibbrig und zäh an und ließ sich wie Kaugummi auseinanderziehen. Die Masse, gefüllt in ein Schraubglas und mit Sojasoße übergossen, habe ich vorsichtig in köchelndes Wasser gegeben, in der Hoffnung dass die Gläser nicht platzen. Nun war meine Geduld gefragt.

**4. Schritt** | Die endlich fest gewordene Konsistenz erinnert an Tofu aus dem Supermarkt. Ich war ziemlich stolz über das Ergebnis. Beim Marinieren des Seitans tat ich mir dann nicht mehr ganz so leicht. Gut, dass durch das Einziehen der Sojasauce dem sonst geschmacksneutralen Seitan schon Salz hinzugefügt wurde. Für einen intensiven Geschmack sollte die Marinade bestenfalls über Nacht einziehen. So viel Zeit hatte ich dann aber doch nicht.



**5. Schritt** | Mein Hunger war nach dem langwierigen Prozess, um genau zu sein nach 4,5 Stunden, sehr weit fortgeschritten. Ich freute mich dementsprechend als die Seitanstücke beim Anbraten lecker dufteten und knusprig wurden. Der erste Bissen in meinen Yufka sagte mir letztendlich: „Ja der Aufwand hat sich gelohnt!“



### TOP

- + Geschmack super!
- + Wenig Zutaten notwendig (sind meist schon im Haushalt vorhanden)
- + Selbst herstellen ist günstiger
- + Weniger Plastikverbrauch als bei herkömmlichen Produkten



### FLOP

- Viel Zeit und Geduld notwendig!
- Nur zwei Personen können von der Menge essen
- Die Verarbeitung von reinem Seitan z. B. die richtige Würzung muss gelernt sein

CARMEN HONERMANN  
DH-STUDENTIN DES KATHOLISCHEN  
JUGENDREFERATES ROTTENBURG