

Rezept

Saitan Braten mit Pflaumen und Island Spiced Salt

Nr. 22 vegan

für 4 Personen / Zeit: 1,5 - 2 Std

Zutaten:

- 350 g Seitan
- 2 TL Island Spiced Salt
- 450 ml Wasser
- 200 g Kichererbsen gegart
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Sojasoße
- 3 EL Öl
- 400 g Trockenpflaumen
- 120 g Walnüsse
- 1 dl Malzbier
- 1 dl Gemüsebouillon



Zubereitung:

- Saitan in eine Schüssel geben. Kichererbsen und den Knoblauch mit dem Wasser fein pürieren und mit den restlichen flüssigen Zutaten verrühren.
- Die Kichererbsen Masse in das Seitan einrühren, *Island Spiced Salt* dazu geben dann mit den Händen verkneten und einen Kloß formen.
- Füllung: die Trockenpflaumen - 5 Stk übrig lassen - und die Walnüsse grob hacken, mit etwas Island Spiced Salt würzen.
- Den Seitan zu einem Rechteck von etwa 25 x 35 cm auswallen und darauf die Füllung mit einem Abstand von 1,5 cm zum Rand gleichmäßig verteilen. Von der Längsseite her aufrollen, die Ränder einschlagen.
- Den Seitanbraten in geölter Alufolie gut einwickeln oder einen Ofenbeutel verwenden. Die Seitanrolle sollte keinen seitlichen Kontakt mit dem Ofenbeutel haben (sie backt sich sonst fest).
- Den Apfel in Spalten schneiden und neben dem Braten platzieren.
- Die restlichen Pflaumen pürieren. Die Gemüsebouillon mit Malzbier und den pürierten Pflaumen vermischen, mit etwas Island Spice Salt und Würze nach Wahl abschmecken. Dann die Flüssigkeit in den Ofenbeuten gießen, dann den Beutel verschliessen. Den Braten auf einem Backblech eine Stunde bei 180 °C garen.
- Dau passt Ofenkartoffeln, Quinoa, Reis...

En Guetä!