

Hallo Vegis und Veganis

Seit bald 15 Jahren bin ich stolzer Vegetarier. Nicht dass ich Fleisch nicht gerne gegessen hätte, habe ich mich doch zu einem richtigen Hobbykoch gemausert. Aber plötzlich konnte ich als erklärter Tierliebhaber einfach keine toten Körper mehr essen.

Da ich die Verwendbarkeit des Fleisches sehr geschätzt hatte und dementsprechend Rezepte entworfen und verfeinert hatte, habe ich natürlich vieles ausprobiert, was uns unsere Wahrenhäuser an Abwechslung in Bezug auf vegetarische Alternativen so anzubieten haben. Ich bin zum Schluss gekommen, dass ich doch nicht so bescheuert bin und für ein Stück vegetarischen "Schnitzels" mehr bezahle, als der Fleischfresser für einen gleich grossen Teil eines toten Tieres. Ist doch völliger Irrsinn.

Dies hat mich veranlasst herauszufinden, wie ich mir mein Eiweiss gut und günstig selber zubereiten kann.

Nach eingehenden Internetrecherchen habe ich herausgefunden, dass selbst hergestellter Seitan eine wirkliche Alternative zu dem zu teuren Abzockerfood sein soll. (Hinweise dazu findet Ihr locker in Google)

Als erstes habe ich gemäss Internetbeschreibung Weissmehl ausgewaschen wie ein Depp. Die Pampe dann in rassicem Sud gekocht und daran wirklich Gefallen gefunden. Ich konnte sogar erprobte Rezepte mit „Geschnetzeltem“ vegetarisch nachkochen. Was mich einfach extrem gestört hat, war der Zeitaufwand. Auch dass man das gewaschene Weizeneiweiss fast nicht gescheit würzen kann ist ein wirkliches Handicap.

Das Weizeneiweiss als Pulver, das wär's... Nach längerer Recherche habe ich herausgefunden, dass dieses Pulver an vielen Orten unter folgenden Bezeichnungen verkauft wird:

- Weizeneiweiss
- Weizenkleber
- Gluten (Betonung auf dem „e“)
- Aleuronat
- Weizengluten

Zum Glück fand ich in meiner Umgebung eine Getreidemühle, die wirklich dieses Aleuronat in 25kg-Säcken verkauft. Das zu dem fantastischen Preis von weniger als 5.-/kg, an anderen Orten verkaufen sie dieses Pulver für 11.-/kg!!!

Der Vorteil ist nun, dass ich mit diesem Pulver Mischungen machen kann wie ich will. Gewürze, Salz und sonstige Zutaten lassen sich nun vor der Zugabe des Eiweisses mit dem Wasser mischen.

Als leidenschaftlicher Hobbykoch habe ich dann etliche Versuche unternommen, ein brauchbares Produkt herzustellen. Mit künstlichen Därmen, Plastikbeuteln, Gazetüchern etc. habe ich unzählige Versuche mit diesem Pulver unternommen.

Im Laufe der Tests habe ich bei einem Metzgersversand Gewürze für Fleischkäse, Wienerli und Cervelat gekauft. Die Gewürze sind absolut vegan, also von daher kein Problem.

Letztendlich habe ich jetzt ein todsicheres Rezept, wie man mit Weizeneiweisspulver ein absolut gutes und alltagstaugliches Seitan herstellen kann.

Guggst Du hier:

Man nehme eine Schüssel (ca. 2Liter)

- 500ml Wasser
- 200g Mozzarella (für vegan einfach Tofu nehmen)
- 50ml Oel
- 1EL Gewürz (oben erwähnt, kann aber auch eine Eigenmischung sein)
- 1EL Salz (es darf auch Rauchsatz sein)
- 4EL Hefeflocken (anstelle von Glutamat)

Alles zusammen mit dem Pürierstab sehr gut homogenisieren bis es fast schaumig ist.

- 400g Weizeneiweiss (Aleuronat)

Dazugeben und sofort stark durchkneten. Darauf achten, dass sämtliches Pulver mit der Emulsion in Verbindung kommt. Daraufhin die Masse in eine kleine Cakeform füllen und mit einem Stück Alufolie verschliessen.

Nun kommt die Form für 2 Stunden bei 150°C in den Ofen.

Alternativ kann man den „Seitankäse“ vor dem Zubettgehen auch bei 150°C in den Ofen geben, auf 1.5 Stunden timern und ihn erst am nächsten Morgen verpacken.

Das Produkt ist ein „Backstein“ Seitan, den man nach Belieben in Stücke schneiden und anbraten kann. Geschnetztes, Schnitzel, Cordon Bleue, Gehacktes etc. lassen sich damit super in jedem Rezept ersetzen.

Auch kann der „Seitankäse“ super mit Senf und frischem Brot kalt gegessen werden, am Stück wie Fleischkäse oder sogar als „Aufschnitt“.

Also in meine Kühlschrank lagert seit meiner Entdeckung immer ein solcher Klotz, zumal die Zubereitungszeit inkl. Abwasch gerade mal 10 Minuten beträgt.