



Seitan-Steaks

Ein Rezept von Alex Flohr

für den Grill

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

Trockene Zutaten

- 250 g Seitan-Fix
- 2 EL Polenta
- ½ TL Piment
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Salz

Flüssige Zutaten

- 330 ml Bier
- 2 EL Olivenöl

Marinade 1

- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander gemahlen
- 1 TL rote Pfefferbeeren
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 TL Salz
- ½ TL Zucker
- 1 Zwiebel
- 100 ml Sonnenblumenöl

Marinade 2

- 4 EL Ketchup
- ½ Limette den Saft davon
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Chilisoße
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Senf
- Salz
- 2 Zehen Knoblauch
- ½ Bund Petersilie
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL Zucker

Zubereitung

Für die Seitan-Steaks

- Trockene und flüssige Zutaten separat voneinander gut vermengen und dann zusammenmischen. Ordentlich verkneten, zu einer handtellerdicken Rolle formen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser oder Gemüsebrühe für 15-20 Minuten sieden lassen. Kurz auf einem Teller abtrocknen lassen.

Für die Marinaden

- Für Marinade 1 alle Zutaten, bis auf die Zwiebel und das Öl in einem Mörser zerkleinern. Zwiebel hacken und alle Zutaten miteinander vermengen.
- Für Marinade 2 Knoblauch und Petersilie hacken und mit den restlichen Zutaten zu einer Marinade vermengen.
- Die Steaks großzügig mit der Marinade einreiben und auf den Grill packen. Zwischendurch mit etwas mehr Marinade bestreichen, damit die Steaks saftig bleiben. Guten Appetit!