



Seitan Schnitzel Wiener Art

Zutaten:

Mise en place:

Schnitzel:

220 g Seitan-Fix
30 g Kichererbsenmehl
7 g Zwiebelpulver
5 g Knoblauchpulver
15 g Hefeflocken
½ TL Salz

270 ml Wasser
30 g Rapsöl
30 g Apfelessig
25 g vegane Worcestershiresauce
3 g Liquid Smoke

Zubereitung:

Trockene Zutaten vermischen.

Flüssigen Zutaten vermischen.

Die Flüssigen Zutaten zu den Trockenen geben und den Teig 3-4 Minuten gut verkneten.
Kurz ruhen lassen, anschließend in 4 Teile teilen und die Schnitzel auf etwa 5-6mm Dicke ausrollen.

In einem Dämpfaufsatz, die Schnitzel ca. 25 Minuten dämpfen, bis die Schnitzel bissfest gegart sind.
Im Dämpfaufsatz die einzelnen Seitanstücke mit Backpapier trennen.

Panier:

25 g Ei-Ersatz
75 ml Sodawasser
50 ml Hafercuisine

Alle Zutaten miteinander vermischen.

Weizenmehl
Semmelbrösel

Schnitzel wie gewohnt würzen und panieren.

In ausreichend Öl die Schnitzel bei 170°C ca. 8 Minuten braten. Die Pfanne immer wieder schwenken und die Schnitzel regelmäßig wenden.

Viel Spaß beim Nachkochen!