



VESTESSEN



HACKBRATEN (675g)

ZUTATEN:

300ml Wasser, 200g Seitan-Fix/Gluten, 1große Zwiebel, je 4 EL Paniermehl & Rapsöl, je 1 EL Petersilie, Hefeflocken, Senf mittelscharf, Soja-Sauce, Paprika edelsüß & Knoblauchgranulat, je 1 TL Liebstöckel, Majoran & Salz, je 1 Prise Muskat & Thymian, 1 Messerspitze Pfeffer schwarz

NÄHRWERTE:

1540 Kalorien, 170.5g Protein, 48g Kohlenhydrate, 72.5g Fett



1) Seitan-Fix/Gluten und Paniermehl in einer Schüssel miteinander vermischen



2) Wasser, Rapsöl, Soja-Sauce, Gewürze, Kräuter und Salz in eine zweite Schüssel geben und alles gründlich verrühren



3) Fein gehackte Zwiebel hinzufügen



4) Trockene zu den flüssigen Zutaten schütten und alles zu Teig verkneten



5) Teig stramm in Backpapier einschlagen



6) Backpapierpaket in Alufolie einwickeln



7) In eine Kastenform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft) 90 (bis maximal 120) Minuten backen

TIPPS:

Der Braten lässt sich besser schneiden, wenn er abgekühlt ist. Dünn geschnitten schmeckt er dann auch als Brotbelag.

Man kann den Braten zusätzlich noch mit je 1 TL Koriander & Kreuzkümmel verfeinern.

Als Beilagen eignen sich z.B. Kartoffeln und Rosenkohl. Als Sauce verwende ich die dunkle Grundsauce von Vitam, verfeinert mit etwas Tomatenketchup und Thymian.