



Rezept

Seitan-Stroganoff mit Spinatreis (Archetypus 9)

Zutaten,

Seitan-Stroganoff
Öl zum Anbraten
1 Zwiebel in feine Ringe geschnitten
20 Champignons gescheibelt
1 rote Peperoni in feine Streifen geschnitten
2 EL Paprika Edelsüss
1 Prise Cayennepfeffer
1 Pack Seitan in Streifen geschnitten
2 dl Weisswein
2 dl Gemüsebrühe
2-3 grosse Essiggurken
Salz und Pfeffer
Petersilie gehackt
Jasmin- und Basmatireis
Frischer Spinat, gewaschen
Salz und Pfeffer

Zubereitung,

Öl in der Bratpfanne erhitzen und den Seitan unter kräftigem Rühren scharf anbraten, bis er von allen Seiten leicht Farbe bekommt.

Den Seitan in eine Schüssel umfüllen, mit Paprika und Cayennepfeffer vermischen und warmstellen.

Falls nötig, noch etwas Öl in die Bratpfanne geben und die Zwiebeln andünsten, bis sie glasig sind.

Peperoni und Champignons dazugeben und ein paar Minuten weiter dünsten, bis die Peperoni bissfest sind.

Die Mischung auch zum Seitan geben und weiter warmstellen.

Den Weisswein und die Gemüsebrühe in die Pfanne geben und einmal richtig aufkochen lassen. Dann die Hitze zurücknehmen und die Flüssigkeit bis auf die Hälfte reduzieren.

Essiggurken, die Seitanmischung, Petersilie und Sojasahne dazugeben und alles umrühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen, wenn nötig noch mit Paprikapulver oder Cayennepfeffer abschmecken.

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Den Spinat unter den fertigen heissen Reis ziehen, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP: Zu diesem Gericht passt ein gemischter Salat.



Quelle:
Extra Vegan - Christine
Bengel/Katarina Michel/Hannah Riek

af
ANDREA FREY
—
Coaching für mehr
Freiheit, Spass, Wohlstand.

