

Vegane Hackvariationen mit Seitan

Zutaten für ca. 300 g:

150 g Sojaschnetzel

100-150 g Seitanpulver

50 g Tomatenmark

30-40 ml Sojasauce

50 ml passierte Tomaten

1-2 TL Senf

1-2 EL Hefeflocken

Salz und **VIEL** Gewürze nach Geschmack

Evtl. Wasser

Optional: gegarte Knoblauchzehen und Zwiebeln



Zubereitung:

1. Sojaschnetzel in Wasser garen (nur soviel Wasser nehmen, dass die Schnetzel gut mit Wasser bedeckt sind) bis das Wasser verkocht ist
2. Tomatenmark, passierte Tomaten, Sojasauce und Senf hinzufügen und zu einer homogenen Masse mit einem Löffel verrühren.
3. Hefeflocken, Salz und Gewürze hinzufügen
4. zum Schluß nach und nach das Seitanmehl hinzufügen, bis die Masse eine etwas festere Konsistenz erreicht, die sich zum Formen von Hackvariationen eignet.
5. Die verschiedenen Hackvariationen können entweder in der Pfanne gebraten, im Backofen gegart, gegrillt in beschichteter Schale oder gedünstet und dann verarbeitet werden. Man kann die Masse auch in ein Weckglas geben und im Wasserbad garen. Dann hat man einen „Braten“

Die Hackvariationen halten sich im Kühlschrank für ca. 1 Woche

