



Pils-Seitangulasch mit Spätzle und Rotkraut



Mittel



40 Minuten



4 Personen

ZUTATEN

- 200 g Peter Hiel's Seitan (Weizen oder Dinkel)
- 100 g Pilze
- 1 Glas Essiggurken
- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Rotwein oder Gemüsebrühe
- 4 EL Mehl
- 3 EL Tomatenmark
- 2 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- Senf

BEILAGE

- Rotkraut
- Spätzle

ZUBEREITUNG

- 1 Seitan klein schneiden, in einer Soße aus Wasser, Senf und Pfeffer marinieren und in einer Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten
- 2 Zwiebel, drei Essiggurken und Pilze klein schneiden und in einem Topf anbraten
- 3 Tomatenmark und Mehl dazugeben und kurz anbräunen lassen dann mit der Gemüsebrühe aufgießen (gut umrühren damit keine Klumpen bleiben)
- 4 Rotwein, 50 ml Essiggurkenwasser, Nelken Lorbeer, Salz und Pfeffer hinzugeben, kurz aufkochen lassen, dann 15 min köcheln
- 5 Nach 10 min Seitanstücke hinzugeben
- 6 Je nach gewünschter Konsistenz kann noch Mehl oder Maisstärke eingerührt werden
- 7 Mit Rotkraut und Spätzle servieren

