

Gemüse-Seitan Pfanne mit Hirse



- 1Kohlrabi
- 1Paprika
- 1Knoblauch Zehe
- 1Zwiebel
- 1/2Paket Champignons
- 1Paket Zuckererbsen
- 1EL Hafercreme
- Seitan Fix (2x 250ml Glas voll)
- 250ml Glas Hirse
- eine Prise Kala Namak Salz
- Prise Tofu
- eine Prise Italienische Kräuter
- 1Suppenbrüh Würfel

1. Als Erstes die Champignons in Scheiben & das restliche Gemüse in Würfel schneiden.
2. Das Seitan 1:1 mit Wasser mischen und zu einer Kugel formen.
3. Nun das Seitan in dünne Streifen schneiden.
4. Zwei Töpfe mit Wasser aufsetzen, in einem kommt der Brühwürfel hinein.
5. Die Seitanstreifen für 30 Minuten in das kochende Wasser (mit dem Würfel) geben
6. Die Hirse für 5 Minuten in dem anderen Topf köcheln lassen.
7. Sobald das Seitan fertig ist, die Streifen in noch kleinere Streifen schneiden.
8. Die Streifen in der Pfanne scharf anbraten, mit Kala Namak Salz & Tofu Gewürz würzen.
9. Sobald das Seitan schön knusprig ist, das Gemüse hinzugeben und alles 10Minuten braten.
10. Zum Schluss alles mit Gewürzen abschmecken.

Das Rezept stammt von Naturgesunderalltag.de