

Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:**
Voorbereidingstijd: 30 min | **Bereidingstijd:** 20 min | **Totale bereiding:** 50 min

Bertyn producten: Veggie Protein Steak - Dinkel Veggie Protein Steak - Natur Veggie Protein Steak - Weizen

Bron: bertyn.eu | Chef: Stefano Vicinoadio | © Stefano Vicinoadio

In Trüffel und Tempura gebratenes Seitanfilet mit Rotkohl

Ingrediënten

- 4 Veggie Protein Steaks
- 3 EL Olivenöl (Verde Salud von Amanprana)
- 1 EL Trüffelöl

Zutaten für den Rotkohl:

- 60 g Kokosöl (Amanprana)
- 1 kg Rotkohl
- 1 süße Zwiebel
- 3 Äpfel
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Essig
- 2 Nelken
- 2 TL Kokosblütenzucker (Amanprana Gula Java Brut)
- 1 TL Fleur de Sel (Amanprana)

- 1 Prise Pfeffer
- 1 Glas Johannisbeergelee
- 125 ml Wasser
- 1 EL Maizena

Zutaten für den Tempurateig:

- 1 Tasse Maizena
- 1 Tasse Weizenmehl
- 1 TL Trüffelöl
- 1 TL Fleur de Sel (Amanprana)
- Eine Prise Pfeffer
- 1 TL gemischte Kräuter (Kräutermischung Orac Botanico von Amanprana)
- Wasser nach Bedarf

Bereiding

1. Die Seitansteaks in etwas kleinere Filets schneiden.
2. Den Seitan auf beiden Seiten in einem großen Schuss Olivenöl, Kräutern und etwas Fleur de Sel und Pfeffer knusprig braten.
3. Anschließend ein wenig Trüffelöl dazugießen und danach abkühlen lassen.
4. Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen und den Kohl waschen.
5. Den Rotkohl anschließend vierteln, den Strunk entfernen und den Rotkohl sehr fein schneiden oder schaben.
6. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und auch diesen in Würfel schneiden.
7. Das Kokosöl in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebel darin anbräunen.
8. Den Rotkohl zusammen mit dem geschnittenen Apfel, den Lorbeerblättern, den Nelken, dem Fleur de Sel, dem Kokosblütenzucker, dem Essig, dem Johannisbeergelee und dem Wasser dazugeben und schmoren lassen.
9. Planen Sie hierfür ca. 2 Stunden ein.
10. Anschließend noch das mit ein wenig Wasser angerührte Weizenmehl hinzugeben und den Rotkohl hiermit binden.
11. Das Ganze eventuell noch mit etwas Essig, Pfeffer und Salz abschmecken.
12. Alle trockenen Zutaten miteinander mischen, dann allmählich kaltes Wasser dazugeben und von Hand kneten, bis ein gebundener, aber zähflüssiger Teig entsteht.
13. Den Teig in eine Schüssel geben und jeweils eine Portion Seitanfilet hineinlegen, von Hand vermischen, bis der Seitan vollständig vom Teig bedeckt ist und anschließend in Kokosöl frittieren, bis der Teig goldbraun ist.
14. Danach an einem warmen Ort aufbewahren und vor dem Servieren in Portionen schneiden.
15. Zusammen mit dem Rotkohl und eventuell Bratkartoffeln oder Reis servieren. Guten Appetit!