

## Rezept für veganes Schnitzel aus Seitan

### Zutaten:

#### für das Seitanschnitzel

- 120 g Weizengluten
- 20 g Kichererbsenmehl
- 10 g Hefeflocken
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- Gewürze nach Wahl
- 180 ml Wasser
- Gemüsebrühe



#### für die Panade

- 100 g Weizenmehl
- 10 g Speisestärke
- Salz
- Pfeffer
- Gewürze nach Wahl
- 180 g Sojamilch
- 15 ml Zitronensaft
- 100 g Paniermehl
- Optional: Sesam für die Panade
- Öl

---

### Zubereitung:

1. Weizengluten, Kichererbsenmehl, Hefeflocken, Salz, Pfeffer und Gewürze in eine Schüssel geben und so die Basis für das Seitanschnitzel vermengen. Das Wasser mit einem Löffel unterrühren.
2. Den Teigklumpen kurz kneten und anschließend in Teile schneiden, um die Schnitzel daraus zu formen. In wie viele Teile Sie den Teigklumpen schneiden, hängt von der gewünschten Größe der Schnitzel ab.
3. Nun Wasser in einem breiten Topf erhitzen. Das Wasser soll später die Seitanschnitzel bedecken.
4. Gemüsebrühe einrühren und die Schnitzel vorsichtig in das kochende Wasser legen. Die Hitze reduzieren und die Schnitzel für 30 Minuten in dem fast kochenden Wasser ziehen lassen.
5. Die Schnitzel vorsichtig aus dem Wasser nehmen und 15 Minuten abkühlen lassen.

6. Weizenmehl, Speisestärke, Salz, Pfeffer und Gewürze nach Wahl in einer Schüssel mischen. Sojamilch und Zitronensaft hinzugeben. Alles miteinander verrühren.
7. Paniermehl und optional etwas Sesam auf einen flachen Teller geben.
8. Öl in einer Pfanne erhitzen.
9. Schnitzel in die dickflüssige Paniermasse tauchen und anschließend im Paniermehl wenden. In der Pfanne auf beiden Seiten goldbraun braten.