

Seitan-Paprikageschnetzeltes (Serkan Tunca)

Zutaten für 10 Portionen:

- 800 g Seitan (Siehe Seitan-Basisrezept)
- 3 EL Rapsöl
- 100 g Tomatenmark
- 2500 g Paprika rot
- 1500 ml Hafersahne oder vergleichbare pflanzliche Kochcreme
- 200 ml Gemüseboullion
- Salz, Pfeffer
- 40 g Paprikapulver edelsüß
- 50 g Hefeflocken
- 3 Zwiebeln rot, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehe fein gewürfelt
- ½ Bund Petersilie fein gehackt



Bild: Sascha Walz für Transgourmet

Zubereitung:

Den Seitan in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprika darin scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Tomatenmark dazugeben ebenfalls mitbraten. Den geschnittenen Seitan in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Das Ganze mit der Kochcreme und etwas Gemüsebouillon aufgießen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. fertig garen bis die Paprika gar sind. Gegebenenfalls noch mit etwas Speisestärke abbinden. Die Petersilie waschen, und fein hacken. Zum Geschnetzelten passen Nudeln, Spätzle oder Reis. Zum Schluss das Ganze mit der gehackten Petersilie garnieren.