



Salat-Tasche mit knusprigem Seitan in der schnellen Tasche aus der Pfanne



Zutaten – für die Taschen (ca. 8 kleine oder 6 größere Taschen)

- 500 g Dinkelmehl-Vollkornmehl
- 200 g Dinkelmehl Typ1050
- 2 Pck. Trockenhefe
- 2 TI Salz
- 200 ml Pflanzenmilch
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 2-4 Ei Kokosöl

Die trockenen Zutaten miteinander vermengen, dann die Flüssigkeiten zugeben und alles zunächst mit einem Löffel vermengen. Ca. 10-15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Dampfgarer ist natürlich perfekt, aber ein leicht geöffneter Backofen bei 50 °C mit einer Wasserschale drin, tut's auch. Während des Gehens können die Füllung und die Soße zubereitet werden.

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved



Zutaten + Zubereitung - Füllung

Im Grunde, alles was schmeckt und/oder was der Kühlschrank hergibt – Mengen nach Geschmack

- ¼ Spitzkohl – sehr fein schneiden und mit 1Tl. Salz etwas kneten, so wird der Kohl etwas weicher
- 20 Kirschtomaten – waschen und nicht zu grob würfeln
- 1 Hand voll Spinat – waschen und in feine Streifen schneiden
- ½ Glas Mais
- ½ kl. Rote Paprika – waschen, putzen, fein würfeln
- ¼ Gurke – waschen und fein würfeln
- 1 große rote Zwiebel, putzen und fein würfeln
- 1 Schale Kresse – kurz vor dem Servieren, waschen

Zutaten + Zubereitung - Soße

- 3 Handvoll Cashewnüsse – fein mahlen (nicht auf einmal mahlen, das schafft der Blender nicht)

Und mit den folgenden Zutaten zu einer dickflüssigen Masse pürieren

- 3 Tl Senf
- 4-6 El Tomatenmark
- 1 Tl Curry
- Wasser (zum Pürieren der Nüsse)
- Etwas Zitronensaft (nicht zuviel, eher als Gewürz)
- 2 Knoblauchzehe (würfeln und mit mixen)
- Kräutersalz zum Abschmecken

(wenn die Menge zu gering erscheint, mit Cashewmus, Wasser verlängern)

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved



Seitan

Menge nach Geschmack

In hauchdünne Scheiben schneiden

In Kokosöl kräftig und knusprig anbraten, parallel zum Ausbacken der Taschen

Taschen zubereiten:

Den Teig gut durchkneten, ggf. noch Mehl zugeben, die Masse sollte aber nicht zu fest werden, leicht kleben darf sie auch noch, denn beim Garen in der Pfanne geht ja noch etwas Flüssigkeit „verloren“.

Aus der Masse 8 nicht zu dünne Fladen formen. Diese nochmal gehen lassen für ca. 10 Minuten.

Dann Kokosöl in die Pfanne geben, nicht zu wenig, damit die Hitze den Teigling schön gleichmäßig gart. Meinen Herd (Induktion) stell ich zu Beginn auf Stufe 7, schalte aber dann auf 6 runter nach einer Weile. Da jeder Herd da anders tickt, schaut, dass die Fladen nicht zu viel Hitze bekommen, aber genug, damit sie garen. Backen bis sie etwas Farbe angenommen haben, wie auf dem Bild, oder wie Ihr es mögt.

Alternativ können die Fladen auch in einem Multicooker zubereitet werden, da braucht's dann nur ganz wenig Fett. (Fotos anbei)

Die Fladen einschneiden, mit etwas Soße ausstreichen, Salat hineingeben, zum Schluss den gerösteten Seitan anlegen.

Sie schmecken auch super lecker einfach nur mit Tzatziki.

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved