

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests

NEU 2018 Veganes Krimidinner

NEU 2018 VeganCafe (monatlich)



Sabine Lippertz
Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Seitanese

(pflanzliche Variante der Bolognese)



Zutaten für 4 Personen

- 20 g **getrocknete Steinpilze**
- 250 ml **heißes Wasser**
Steinpilze in eine kleine Schüssel geben, mit dem heißen Wasser übergießen, mit einem Teller abdecken und zur Seite stellen – sie sollen schön aufweichen. Das dauert ca. 15 Minuten
- 680 g **selbstgemachter Seitan** (Ihr könnt aber auch gekauften verwenden, ich mag besonders gerne dass von der Firma Wheaty) – so zerkleinern, dass es die Konsistenz von Hackfleisch bekommt
- 2 kleine **rote Zwiebeln** – putzen und in Würfelchen schneiden
- 2 **Knoblauchzehen** oder mehr, putzen und fein hacken

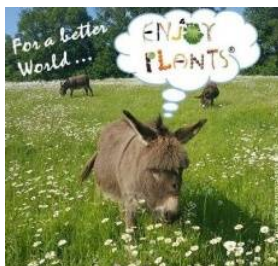
➤ **Steinpilze mit der Flüssigkeit zusammen im Mixer pürieren**

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 Instagram: enjoy_plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



- 50 ml **Kokosöl oder Olivenöl** (dann aber darauf achten, dass Ihr es nicht zu hoch erhitzt) in einem großen Topf erhitzen) da aber ohnehin nur darin gedünstet wird, könntet Ihr dafür auch einfach Wasser verwenden.
- *Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten,*
danach folgende Zutaten dazugeben
 - den zerkleinerten **Seitan**
 - die pürierten **Steinpilze**
 - 3 El **Sojasauce**
 - 2 El **Reismiso**
- *Alles gut vermengen und ca. 10-15 Minuten sanft köcheln lassen. Das Ziel ist, dass der Seitan die Soße weitestgehend aufnimmt.*
- *Weitere Zutaten zusammenstellen:*
 - 800 - 1000 g **Tomaten stückig aus der Dose** oder frisch
 - 1 **Lorbeerblatt**
 - 80 – 100 ml **Rotwein oder Dunkles Bier**
 - 4 El **Tomatenmark**
 - 1 Tl getr. **Rosmarin** oder frisch
 - 1 Tl getr. **Thymian** oder frisch
 - ¼ - ½ Tl **Kakao (echten Kakao)**
 - 1 Msp. **Sambal Oelek**
- *Alles gut vermengen und ca. 30 Minuten sanft köcheln lassen.*
- ¼ Bund **Basilikum**, kurz vor dem Servieren waschen und vorsichtig abzupfen, die Soße damit bestreuen.

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

<p>Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen</p>	<p>http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</p>	<p>Copyright @ All Rights Reserved</p>
--	--	--