

Würzige Seitan-Pfanne

Was koch ich denn heute? Wie wär's mit einer würzigen Seitan-Pfanne mit zartem Spitzkohl?

Zutaten:

200 g SOJAFARM Seitan mariniert
250 g Spitzkohl
1 Zwiebel
1 EL Mandelmus
3 EL Bratöl
Kümmel, Salz und Pfeffer
dazu Kartoffeln und Salat



Zubereitung:

Die SOJAFARM Seitan-Kugel aus der Packung nehmen, abtupfen und dünn schnetzeln. Spitzkohl waschen und fein schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen. Seitan darin scharf anbraten, bis er eine leichte Bräune hat. Dann den geschnittenen Spitzkohl dazugeben und anschmoren. Anschließend noch etwas Wasser zugeben und weiter dünsten, bis der Spitzkohl gar ist. Etwas Mandelmus vermischt mit Wasser dazugeben, um eine sämige Sauce zu bekommen.

Pfeffern und salzen. Etwas Kümmel dazu, wer mag.

Zu Pellkartoffeln und frischem Salat servieren.

Guten Appetit!