

Seitanwürfel mit Champignonrahmsauce

für vier Personen

Zutaten

500g Seitan in 1cm Würfel geschnitten
0.5 dl Sonnenblumenöl
Salz Pfeffer
1 TL Butter
1 Zwiebel fein geschnitten
10 Champignons in Scheiben
geschnitten
2 Karotten in Würfel geschnitten
½ Pastinake in Würfel geschnitten
wenig Mehl
0.5 dl. Weisswein
1 TL Bouillonpaste
1 dl Wasser
1 dl Rahm
Salz, Pfeffer
2 EL Petersilie, fein geschnitten

Zubereitung

Seitan mit Salz und Pfeffer würzen
in einer Teflonpfanne im heissen
Sonnenblumenöl auf allen Seiten kurz
anbraten, in einem Teller beiseite
stellen

Butter in gleiche Pfanne geben,
Zwiebeln und Champignon darin
andünsten bis sie leicht braun sind

Karotten und Pastinaken begeben,
mit Mehl bestäuben, mit Weisswein
ablöschen, Wasser, Bouillon und
Seitanwürfel begeben, zugedeckt 5
Min. köcheln

Rahm begeben, bis zur gewünschten
Konsistenz einkochen lassen, Sauce
abschmecken
Petersilie begeben

Tipp: passt zu Reis, Nudeln