

Dinkel-Seitan geschnetzelt an Champignon-Rahmsauce



| | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| Dinkel-Seitan geschnetzelt | 250g |
| Pflanzenbutter | 2 Esslöffel |
| Paprika süß gemahlen | 2 Teelöffel |
| Knoblauch frisch oder granuliert | 3 Zehen mittel oder 2 Teelöffel |
| Zwiebel | 1 mittlere |
| Champignons | nach Belieben, ca. 150-250g |
| Champignon-Hydrolat | 2 Esslöffel |
| Dill-Hydrolat | 1 Esslöffel |
| Maulbeerbaum-Hydrolat | 1 Esslöffel |
| Löwenzahn-Hydrolat | 1 Esslöffel |
| Senf mittelscharf | 1 Teelöffel |
| Sojarahm | 150g |
| Tomatenpüree | 2 Esslöffel |
| Kartoffelstärke | 2 Teelöffel gehäuft |
| Wasser | wenig |
| Salz | |
| Pfeffer | |

2 Teelöffel **Kartoffelstärke** in ca. 50ml **Sojarahm** auflösen und bereit stellen

Champignons waschen und in ca. 5mm dünne Scheiben schneiden

Zwiebel klein schneiden

Knoblauch frisch pressen oder in Scheibchen schneiden

Pflanzenbutter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, **Knoblauch, Zwiebel**, die **Gewürze** und **Dill-, Maulbeerbaum- und Löwenzahn-Hydrolate** zugeben

alles gut durchrühren, Hitze etwas erhöhen und alles ca. 2 Minuten anbraten

Champignons zugeben, nochmals alles gut durchrühren und weitere 5 Minuten braten

Seitangeschnetzelt zugeben, alles gut mischen und weitere 10 Minuten braten lassen, dabei immer wieder mal umrühren

wenn das Seitangeschnetzelte rundum etwas angebraten ist, **Senf** und **Tomatenpüree** zugeben, gut mischen – Hitze reduzieren auf etwas weniger als mittlere Hitze

den Rest des **Sojarahm** zugeben, nochmals alles gut durchrühren und dann die bereitgestellte **Kartoffelstärke** beifügen

nochmals weitere 2-3 Minuten köcheln lassen

ist die Sauce zu dick, ganz wenig Wasser nach und nach zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, **Champignon-Hydrolat** untermischen – fertig!