

Seitan Grundrezept

600g Weizenmehl
500ml Wasser

und
zu einem Teig verkneten und in eine
Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Diese etwa 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. In diesem Wasser dann den Teig kneten, bis das Wasser eine weiße Farbe angenommen hat. Den Teigkloß in einem Sieb abtropfen lassen das Wasser abgießen, durch frisches ersetzen und dies solange wiederholen bis das Wasser klar bleibt. (Zu kurzes Auswaschen lässt das Gluten nach Teig schmecken zu langes dagegen macht es zäh und gummiartig.) Die übrig gebliebene Masse 1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Ergibt: Etwa 200g
Zubereitungszeit: ca. 25- 30min.