

Rezept

Seitan-Geschnetzeltes mit Pfifferlingen

Ein Rezept von Seitan-Geschnetzeltes mit Pfifferlingen, am 30.06.2024

Zutaten

200 g Saitan (Reformhaus oder Bioladen)	250 g kleine Champignons
250 g Pfifferlinge	2 rote Zwiebeln
1 EL Öl	2 EL edelsüßes Paprikapulver
175 ml Gemüsebrühe	2 EL Schmand
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
6 Radieschen	100 g Feldsalat
100 g Joghurt (1,5 % Fett)	2 EL Apfel- oder Weinessig
1 TL mittelscharfer Senf	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 359 kcal

Zubereitung

1. Seitan abtropfen lassen und schnetzeln. Die Champignons und die Pfifferlinge kurz abspülen, putzen und gründlich trocken tupfen. Kleine Exemplare ganz lassen, größere zerschneiden. Die Zwiebeln schälen und halbieren, in Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Pilze darin unter Rühren anbraten. Seitan mit anbraten.
3. Das Paprikapulver über die angebratenen Zutaten streuen und kurz anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei starker Hitze ein wenig einkochen lassen. Schmand unter die übrigen Zutaten rühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Inzwischen die Radieschen waschen, putzen und vierteln oder in Scheiben schneiden. Den Feldsalat waschen und gut trocken schütteln. Putzen und eventuell zerrupfen. Joghurt mit Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Feldsalat und Radieschen zusammen anrichten, Dressing darüberträufeln. Zu dem Geschnetzelten servieren.