



2008/47 Disko

<https://jungle.world/artikel/2008/47/deftig-vegan-seitan-geschnetzeltes>

Was schmeckt am besten zu Rotkohl? Seitan-Geschnetzeltes.

Deftig vegan: Seitan-Geschnetzeltes

Von **joachim hiller**

Fleischig ohne Fleisch, also ideal zum Umgewöhnen. Ein deutsches Sonntagsessen für Veganer: Seitan-Geschnetzeltes - dazu schmeckt Rotkohl.

Als Kind habe ich Sonntage gehasst. Nicht nur, dass man sich blöde Sachen anziehen und die Kinderkirche über sich ergehen lassen musste, nein, es gab zur Strafe auch noch immer ganz besonders gut gemeinte, aber leider für mich eine Tortur darstellende Fleischgerichte: Hähnchen, Rouladen, Sauerbraten, Spickbraten, Kassler, Wiener Schnitzel – und wieder von vorne. Meine Mutter konnte nichts dafür, sie meinte es ja gut, aber von Kassler und Schnitzel mal abgesehen war jedes andere Essen eine Qual. Hühnchen war ich noch als Jugendlicher nur bereit zu essen, wenn man mir das weiße Fleisch auf den Teller legte, selbst die Knochen abzunagen, die Haut zwischen den Lippen zu spüren, das ging überhaupt nicht. Bei Sauerbraten oder Spickbraten entwickelte ich chirurgische Fähigkeiten, operierte säuberlich Knorpel und Fett heraus und drapierte damit den Tellerrand, was die Sonntagslaune meinem Vater in der Regel schnell verdarb.

Ja, ich aß Fleisch, aber nicht gern, und hätte ich damals schon gewusst, dass es so etwas wie Vegetarier gibt, ich wäre einer geworden. So dauerte es noch bis zum Ende meiner Teenager-Jahre, bis ich dank meiner Freundin den ideellen Rahmen zum Verzicht auf Fleisch vermittelt bekam – und ich wüsste bis heute nicht, warum ich innerhalb einer entwickelten westlichen Gesellschaft jemals wieder zu Fleisch, Fisch oder Geflügel greifen sollte. Zu meiner unbestimmten, von meiner Kindheit geprägten Abneigung gegen den Fleischverzehr kamen im Laufe der Jahre und mit immer weiterem Eintauchen ins Thema noch eine ganze Menge andere Gründe: ethische, philosophische und in den letzten Jahren verstärkt ökologische. Und statt mit den Jahren ruhiger zu werden, werde ich angesichts von Urwaldrodung, Umweltvergiftung und Überfischung der Meere durch die Fleischindustrie nur noch wütender: Wer in der Überflussgesellschaft lebt und angesichts bekannter und belegter Zusammenhänge immer noch denkt, er persönlich habe das Recht auf täglichen Fleischkonsum, auf Salat mit Thunfischstücken, auf Currywurst und Döner, der ist einfach nur grunddumm und ignorant. Aber bevor ich mir mal wieder den Fanatismus-Vorwurf anhören muss: Nein, ich habe nichts gegen Menschen, die ab und zu doch dem Fleischverzehr verfallen, aber bitte, Biofleisch muss es schon sein.

Zum Um-, An- und Abgewöhnen hier jetzt ein sehr leckeres Gericht, das auf keinen Fall konventionell mit Fleisch zubereitet werden darf. Diese Speise schmeckt auch in der veganen

Variante ziemlich fleischig, wer also als Vegetarier/Veganer grundsätzliche Vorbehalte gegen dieses Geschmackserlebnis hat, sollte besser die Finger davon lassen. Für den Rest ist es eine eher deftige Angelegenheit, die sich besonders für Gäste eignet, die noch dem Fleischfraß zusprechen und immer meinen, sie könnten sich gar nicht vorstellen, auf Fleisch zu verzichten.

Seitan-Geschnetzeltes

Die Zutaten, idealerweise aus Bio-Anbau: zwei mittelgroße Zwiebeln, ein Klumpen Seitan (das ist so etwas ähnliches wie Tofu, gibt's im Bioladen und ist meist schon mariniert; für dieses Rezept bevorzuge ich die eingeschweißte, kompakte Variante), Olivenöl, Sojasauce, Gemüsebrühe, Stärkemehl, Salz, Pfeffer, evtl. Sojasahne (nicht die süße Soja-Schlagsahne!). Dazu passen Reis, Nudeln, Knödel, Spätzle ... was Mutter halt dazu aufgetischt hätte. Auch sehr gut kommt Rotkraut, selbstgemacht oder aus der Dose/dem Glas, dann hat man ein klassisches deutsches Sonntagsessen. Maaahlzeit!

So geht's: Den Seitan in schmale, dünne Streifen, dann die Zwiebeln in nicht zu dünne, nicht zu dicke Ringe schneiden. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln andünsten, dann auch den Seitan dazukippen und beides ein paar Minuten schmoren lassen. Wenn die Zwiebeln schön glasig sind und der Seitan leicht angebräunt ist, ordentlich Sojasauce dazukippen. In einem Messbecher etwas Gemüsebrühe (Würfel oder Pulver) in ca. 0,2 l warmem Wasser auflösen, ebenfalls in die Pfanne kippen, und alles bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Nach ein paar Minuten zwei, drei Esslöffel von der Flüssigkeit aus der Pfanne in den Messbecher geben, einen schwach gehäuften Teelöffel Stärkemehl darin auflösen, und alles zusammen in die Pfanne zurück. Temperatur hochdrehen, aufkochen lassen, dann runterschalten und mit Salz und Pfeffer abschmecken, aber Obacht, durch Brühe und Sojasauce ist das Ganze schon recht würzig. Zum Schluss noch einen Spritzer Sojasahne dazu, muss aber nicht sein. Fertig!

Der Autor ist Herausgeber des »Ox-Fanzine« und Co-Herausgeber des vegetarischen Ox-Kochbuchs, von dem mittlerweile drei Folgen erschienen sind. **www.ox-kochbuch.de**