

Schaschlik



Zutaten für 4 Personen



2 schmale Zucchini



2 kleine rote Paprika



4 Schalotten



320 g Seitan
 (am Stück, mariniert)



1 EL Rapsöl

Für die Soße:



260 ml passierte Tomaten



150 ml Apfelsaft



1 TL Rapsöl



Salz und Pfeffer



Currypulver

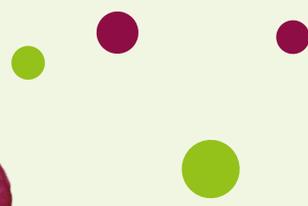


Küchenwerkzeuge Zeit 30 min

- Große Holz-Spieße (mind. 20 cm)
- Schneidmesser
- Schneidebrett
- Schälchen
- Pfanne
- Esslöffel
- Hobel

* Variation

Der Seitan kann durch
 Räuchertofu oder für die
 klassische Variante auch
 durch Schweinenacken
 ersetzt werden.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages



Zubereitung für 4 Personen

- 1** Zucchini waschen und längs halbieren. Längs acht ca. 2 mm dünne Scheiben abhobeln oder abschneiden. Die Zucchinischeiben mit Salz bestreuen und kurz ziehen lassen. Die Paprika waschen und längs vierteln, Kerne entfernen. Die Viertel in zwölf möglichst quadratische Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und drei Schalotten längs vierteln. Den Seitan in acht gleich große, würfelförmige Stücke schneiden.
- 2** Zucchini mit Küchenpapier trocken tupfen. Jedes Seitanstück mit einer Zucchinischeibe umwickeln. Seitan, Paprika und Schalottenviertel gleichmäßig verteilt abwechselnd auf die Holzspieße stecken und mit etwas Öl einpinseln.
- 3** Die Spieße auf dem Grill bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5-7 Min. rundherum anbraten.
- 4** Für die Soße eine Schalotte in feine Würfel schneiden. Die passierten Tomaten mit dem Apfelsaft und ca. 60 ml Wasser in einem Schälchen glatt verrühren. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Schalottenwürfel ca. 2 Min. anbraten. Die Tomatenmischung dazugießen und etwas Currypulver dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 7-8 Min. köcheln lassen. Falls die Sauce zu dickflüssig wird, esslöffelweise Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eigene Notizen

Schaschlik



Tipps+Tricks

- Damit der Seitan schön saftig wird, dürfen die Würfel nicht zu klein sein (ca. 3 cm dick).

zusammenleckerkochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages