



Green Fun Food

MIT MAYA
& GLOBUS



Seitan-Schwenker

mit italienischem Brotsalat



globus.de



4 Personen



2,5 h



leicht

Zutaten Seitan-Schwenker

- 130g Seitanpulver von Veganz
- 75g Kichererbsenmehl von Alnatura
- 125ml Wasser
- 190g Kichererbsen
- je 1 TL Salz, Oregano, Thymian und Knoblauchpulver

Marinade

- 60ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- eine Prise Pfeffer
- 5 Zehen Knoblauch
- 1/2 Zitrone (Saft und Schale)
- 1 TL getr. Oregano
- 1 TL getr. Thymian

Zutaten italienischer Brotsalat

- 200g älteres Brot (z.B. Ciabatta, Dinkelbrot, Vollkornbrot etc.)
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 rote Zwiebel
- 600g Tomaten von Globus Gold
- 1 kleines Bund Basilikum
- 150g Rucola
- 1/2 Gurke

Marinade

- 60ml Olivenöl
- 4 EL Balsamico-Essig
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Zucker
- 1 TL Senf



Schon gewusst?

„Schwenker“ ist die saarländische Bezeichnung für Grillfleisch, das in unterschiedlichsten Soßen mariniert wird. Hier natürlich rein pflanzlich!

Guten Appetit,
eure Maya



Zubereitung online nachlesen!

Alle Videos und Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

[globus.de/greenfunfood](https://www.globus.de/greenfunfood)



So geht's:

- 1 Bereite zuerst die Seitan-Schwenker zu, mixe dazu die Kichererbsen, Gewürze und das Wasser in einem Mixer zu einer Masse. Vermische in einer anderen Schüssel das Kichererbsenmehl und das Seitanpulver. Rühre nun die Kichererbsen-Masse in die trockenen Zutaten ein bis es einen Teig ergibt und knete diesen für 10min.
- 2 Teile den Teig in 8 gleichgroße Stücke und rolle sie mit einem Nadelholz ca. 1-2cm dick aus. Bringe in einem großen Topf Gemüsebrühe zum Kochen und koche darin dann für 45min die Filets. Aber Achtung: die Brühe soll nur leicht köcheln und nicht sprudelnd kochen.
- 3 Währenddessen kannst du den Knoblauch für die Marinade ganz klein schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen. Nach den 45min werden die Seiten-Filets aus der Brühe genommen und mit der Marinade in einer Schüssel vermischt. Nun kannst du sie min. 30min marinieren lassen.
- 4 Schneide für den Brotsalat das Brot in größere Würfel und erhitze das Öl in einer Pfanne. Brate die Würfel dann von beiden Seiten goldbraun und knusprig an, würze sie zuletzt noch mit etwas Salz und Pfeffer. Wasche und schneide das Gemüse klein und verrühre alle Zutaten für das Dressing.
- 5 Die marinierten Schwenker kannst du jetzt entweder von beiden Seiten 5-7min grillen oder in einer Pfanne anbraten, dabei kannst du sie immer mal wieder mit der restlichen Marinade bestreichen.
- 6 Gib als letztes das geschnittene Gemüse, die Brotwürfel und das Dressing in eine Salatschüssel und vermische alles gut. Jetzt sind der Salat und die Seiten-Schwenker fertig.

Guten Appetit,
eure Maya



Rezepte online nachlesen!

Alle Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

[globus.de/greenfunfood](https://www.globus.de/greenfunfood)