



# Tandoori-Seitan auf Römersalat mit Zitronen-Minz-Joghurt

---

## Zutaten für 2 Portionen | 7-8 Spieße

### Für die Herstellung von Seitan

- 200 g Glutenmehl | auch Seitanfix oder Glutenpulver genannt
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL Chili-Knoblauchpulver gemahlen
- 200ml Wasser
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 3 Lorbeerblätter
- 5 Pimentkörner
- 5-7 Wacholderbeeren
- 4 EL Sojasoße
- zusätzlich: ca. 7-8 Holzspieße

### Für die Tandoori-Marinade

- 3-4 EL Sojajoghurt | ca. 120-150 g; ich benutze Sojade
- 20-25 g frischer Ingwer
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL frischer Zitronensaft
- 2 TL geschrotete Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Knoblauch-Chilipulver oder grob gemahlen aus der Gewürzmühle
- 0,5 TL Kurkuma
- Eine halbe rote Chilischote
- 1 gehäufte TL Paprikapulver süß
- 1 EL Erdnussöl

### Für den Salat & das Joghurt-Minz-Dressing

- 1 Römersalat
- Eine halbe Gurke
- 1 Tomate
- 300 g Sojajoghurt | entspricht etwa 6-7 EL
- 4 EL frischer Zitronensaft
- Ein halbes bis ein Bund Minze
- Meersalz und grober Pfeffer aus der Mühle

---

## Zubereitung (80 Minuten für die Herstellung von Seitan + 35 Minuten für das Gericht)

1. Mit der Herstellung des Seitan beginnen. Dafür 200 g Glutenpulver in eine Rührschüssel geben.
2. Paprikapulver und Knoblauch-Chilipulver dazu geben und trocken vermengen. Dann 200 ml Wasser hinzugießen und mit beiden Händen rasch zu einem festen Teig verkneten. Den Teig aus der Schüssel nehmen und mit beiden Händen auf der Arbeitsfläche nochmals 2-3 Minuten intensiv kneten. Der Teig wird von der Konsistenz her sehr "Gummi-artig" und sollte recht fest sein. Ich rolle den Gummi-artigen Teig zum Schluss in Form einer Wurst und unterteile ihn in drei Teile, die ich jeweils erneut zu festen Kugeln zusammendrücke/knete.
3. Tipp: Bei meinen ersten Seitan-Versuchen habe ich es gut gemeint und weitere Gewürze und Geschmacksträger, wie etwa Tomatenmark und Sojasoße mit dem Glutenpulver vermischt. Das Ergebnis war aber leider miserabel. Das Seitan wurde von der Konsistenz her viel zu locker und glich einem schwammigen Semmelknödel. Daher gilt: keine weiteren Zutaten mit dem Gluten vermengen, sondern statt dessen das Seitan später stärker und länger marinieren.
4. In einem großen Topf etwa 2 Liter Gemüsebrühe erhitzen. Wacholderbeeren andrücken, so dass sie leicht aufplatzen und in die Brühe geben.

Pimentkörner und Lorbeerblätter ebenfalls hinzufügen. Etwa 4 EL Sojasoße in die Gemüsebrühe geben. Die drei Seitan-Teigkugeln in der erhitzten und gewürzten Brühe etwa 60-70 Minuten köcheln lassen. Das Wasser sollte dabei nicht zu stark blubbern, sondern ruhig siedeln.

5. In der Zwischenzeit kann die Tandoori-Marinade angerührt werden. Dafür 3-4 EL Sojajoghurt in eine Schüssel geben. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel in hauchfeine Würfelchen schneiden und zum Joghurt geben. Mit einer Knoblauchpresse die Knoblauchzehe zerdrücken und ebenfalls hinzu geben. Die Marinade mit 4 EL Zitronensaft, geschrotetem Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver süß, Knoblauch-Chilipulver, Salz und Kurkuma würzen. Ein Stück frischen Ingwer schälen und mit einer Ingwerreibe zerreiben. Alle gut miteinander verrühren. Zusätzlich einen EL Erdnussöl und ein paar Röllchen scharfe, rote Chilischote in die Marinade rühren. Das Ganze zur Seite stellen und abgedeckt ziehen lassen.
6. Wenn der Seitan fertig gekocht hat, aus dem Sud nehmen und kurz abkühlen lassen. "Seitan-Klumpen/Kugeln" in feine Stückchen schneiden. Größe und Form der Stückchen so wählen, wie man sie später auf die Holzspieße stecken möchte. Tipp: Die Oberfläche der Seitan-Kugeln kann leicht wellig, schwammig sein. Dann einfach 1-2 Millimeter der Seitan-Oberfläche wegschneiden.
7. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Seitenstückchen auf Spieße stecken.
8. Die vorbereitete Marinade mit einem Küchenpinsel dick auf alle Seiten der Seitenspieße auftragen. Die Spieße auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für 10 Minuten bei 200 Grad in den Ofen geben.
9. Nach etwa 10 Minuten Spieße aus dem Ofen holen und erneut mit viel Marinade von allen Seiten bepinseln. Seitenspieße wenden und nochmals etwa 8-10 Minuten in den Ofen geben.
10. Während die marinierten Spieße im Ofen sind, den Salat und das Dressing zubereiten. Dafür einen Römersalat verlesen, gut waschen, den Strunk entfernen und die oberen Blatt-Drittel auf zwei Teller aufteilen. Eine halbe Gurke schälen, das Kerngehäuse ausschneiden und in Würfel aufschneiden. Eine Tomate halbieren, den Strunk entfernen und achteln. Gurken- und Tomatenstücke auf den Salat verteilen und salzen & pfeffern.
11. Dressing: Minze verlesen, waschen und gut abschütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. 6-7 EL Sojajoghurt mit 4 EL frischem Zitronensaft vermengen. Salzen, pfeffern und die gehackte Minze untermengen. Minzdressing anschließend mittig auf den Salat drappieren.
12. Die Tandoori-Seitan-Spieße aus dem Ofen nehmen und je zwei mittig auf den Tellern platzieren.

Weitere Spieße separat zum Essen dazu reichen. Alles mit etwas grobem Chili aus der Mühle und 1-2 Minzblättern garniert servieren.