



Seitan-Saftgulasch ungarischer Art mit Spätzle

⌚ Preparation time: 120 minutes

👤 Portions: 4

Cooking time: 90 minutes

Total time: 210 minutes

Zutaten für 4 Portionen

Für den Seitan

- 200 g Glutenmehl | auch Glutenpulver oder Seitanfix genannt
- 2 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 200 ml Wasser
- 2 Liter starke Gemüsebrühe
- 3-4 EL Sojasoße
- 4 Lorbeerblätter
- 5 Pimentkörner
- 6-8 Wacholderbeeren getrocknet und mit der Gabel leicht angedrückt

Für das Gulasch

- 400 g Seitan in grobe, mittelgroße Würfel geschnitten
- 2 mittelgroße Zwiebeln | ca. 230 g
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Paprikaschoten | etwa 400 g
- 1 Karotte
- 1 Scheibe Knollensellerie | ca. 50-60 g
- 3-4 EL Tomatenmark
- 1 großer Schuss Rotwein | kann durch Gemüsebrühe oder Wasser ersetzt werden
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Soja Cuisine | oder Reis- oder Hafer Cuisine
- 4 Lorbeerblätter
- Etwa 2 EL süßes Paprikapulver
- Ca. 0.5 EL scharfes Paprikapulver
- Salz & Pfeffer
- Ein Schuss Sojasoße
- Ein halbes Bund glatte Petersilie

Für die Spätzle

- 250 g Weizenmehl | zum Beispiel Typ 550 oder 405
- 3 EL Sojamehl vermischt mit 6 EL Wasser
- 0,5 TL Kurkuma | benutze ich nur, um eine schöne gelbliche Farbe bei den Spätzle zu erzielen. Rein geschmacklich könnte es auch weggelassen werden
- 1 TL Salz
- Etwas Muskatnuss frisch aufgerieben
- 200-220 ml Wasser

Zubereitung (90 Minuten Seitanherstellung + 80 Minuten für das Gulasch + 40 Minuten Spätzleherstellung)

1. Natürlich muss zu allererst den Seitan hergestellt (oder gekauft) werden. Ich bereite Seitan immer selbst zu und mache dies gern am Abend vor dem geplanten Rezept, da es zwar nicht aufwendig ist, sich zeitlich aber etwas zieht.
2. Und so funktioniert's: Etwa 2 Liter Gemüsebrühe erhitzen. Die Gemüsebrühe sollte so stark wie möglich sein. Ich gebe zusätzlich bis zu 4 EL

- Sojasoße in die Brühe, sowie 4 Lorbeerblätter, 4 Pimentkörner und 6-8 getrocknete Wacholderbeeren, die ich mit der Gabel oder einem Messer leicht andrücke, bevor sie in die Brühe kommen. Wer keine Brühe eingefroren oder im Kühlschrank parat hat, kann auch eine sehr starke Instant-Gemüsebrühe anrühren und die übrigen Zutaten hinzufügen.
3. 200 g Glutenpulver/Seitanpulver in eine Schüssel geben und mit süßem und scharfem Paprikapulver sowie etwas Knoblauchpulver 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.
 4. Anschließend 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. Tipp: Das Problem, das beim Seitan-Kochen entstehen kann ist, dass er zu stark "aufgeht" und später nicht kompakt genug, sondern viel zu schwammig ist. Daher kochen viele Seitan mit Alufolie umwickelt, damit er fest zusammen bleibt oder man gart Seitan im Ofen. Es geht jedoch auch, wenn man darauf achtet, dass das Wasser nicht zu stark kocht. Außerdem sollte der Topfdeckel nicht geschlossen, sondern gekippt aufgelegt werden. Alle zehn Minuten nehme ich während des Kochvorgangs eine Gabel und drücke die Kugeln innen fest an den Topfrand und damit auch Flüssigkeit aus dem Inneren des Seitan. Die Seitan-Kugeln werden sofort wieder kleiner und blähen sich nicht so stark auf. Trotzdem kann der Geschmack der starken Brühe vollständig in das Seitan ziehen. Das ist zwar insgesamt etwas aufwendig, aber das Ergebnis lohnt in jedem Fall.
 6. Der Seitan kann nach 60-70 Minuten aus der Brühe genommen werden. Sollten die Seitan-Kugeln außen leicht schwammig aussehen, einfach die äußerste Schicht etwas wegschneiden. Seitan anschließend in ungleichmäßig-große Stücke schneiden, so wie man sie später gerne von der Größe her im Gulasch hätte.
 7. Jetzt kann das Gulasch zubereitet werden. Dafür zwei Zwiebeln und eine Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die roten Paprikaschoten gut waschen und entkernen. Anschließend gebe ich die Paprikaschoten grob zerkleinert in einen Mixer und püriere sie komplett zu einer homogenen Masse. Sellerie-Stück von der Rinde befreien und in Würfelchen schneiden. Karotte gut waschen und ebenfalls in Würfel schnippeln.
 8. In einen großen Topf 4 EL Pflanzenöl geben und erhitzen. Seitanstücke im heißen Fett ca. 4 Min. scharf anbraten. Seitan mit der Gabel im Topf ab und zu bewegen, damit nichts am Topfboden anhängt. Seitan mit etwa einem EL süßem Paprikapulver vermengen. Nach etwa 4 Minuten Zwiebelstücke, Knoblauch- sowie Sellerie- und Karottenwürfel hinzugeben und mitbraten. Nach weiteren 2-3 Minuten 3-4 gehäufte EL Tomatenmark dazu geben und die Zutaten darin kurz karamellisieren lassen. Hitze des Herdes sollte immer noch sehr hoch sein. Mit einem großen Schuss Rotwein oder Gemüsebrühe/Wasser ablöschen.
 9. Nun kommen die pürierten Paprikaschoten sowie ein weiterer EL Paprikapulver süß und etwa ein halber EL Paprikapulver scharf hinzu. Die Hitze vom Herd kann nun etwas reduziert werden. Alles mit 300 ml Gemüsebrühe aufgießen, 4 Lorbeerblätter dazu geben und auf mittlerer Hitze vor sich hin köcheln lassen (sollte leicht vor sich hinblubbern). Ab und zu mit einem Löffel umrühren. Nach 10 Minuten nochmals 200 ml Gemüsebrühe nachgießen sowie frisch gehackte Petersilie dazu geben.
 10. Da das Gulasch mindestens 60 Minuten köcheln muss, bleibt genug Zeit, die Spätzle zuzubereiten. Wer mag, kann statt Spätzle auch Kartoffeln oder Nudeln kochen oder Semmelknödel zum Gulasch machen. Ganz nach Belieben. Das Rezept für die Semmelknödel findet Ihr [hier](#).
 11. Ich habe mich aber für Spätzle entschieden: Für die Spätzle 3 EL Sojamehl mit 6 EL Wasser in einer Schüssel zu einem gleichmäßigen Masse verrühren. 250 Gramm Weizenmehl, 0,5 TL Kurkuma, 1 TL Salz und knapp 300 ml Wasser dazu geben. Mit einem Rührgerät zu einem gleichmäßigen Spätzleteig ohne Klümpchen verrühren. Mit frisch geriebener Muskatnuss würzen und den Teig etwa 15 Minuten mit einem Tuch abgedeckt quellen/ruhen lassen.
 12. Tipp: Die Konsistenz des Teigs ist richtig, wenn er von einem Löffel zäh und langsam abtropft. Ist der Teig zu flüssig, einfach etwas mehr Mehl hinzufügen. Löst sich der Teig nicht vom Löffel, etwas mehr Wasser dazu geben.
 13. Wasser in einem Topf erhitzen. Spätzleteig mit einem Spätzlehobel oder einer Spätzle-Pressen ins heiße Wasser hobeln oder pressen. Wenn die Spätzle an die Oberfläche steigen können sie mit einem Schöpflöffel herausgenommen und in eine zweite Schüssel mit kaltem Wasser gegeben werden, wo sie wiederum zu Boden sinken.
 14. Spätzle aus dem kalten Wasser in eine Schüssel geben und bis zum Servieren zur Seite stellen. Vor dem Servieren die Spätzle mit etwas veganer Butter (z.B. Alsan) in einer Pfanne erwärmen oder die Spätzle in der Mikrowelle erhitzen.
 15. Nachdem das Gulasch rund 60 Minuten geköchelt hat, die Seitenstücke alle einzeln aus der Soße herausnehmen und kurz auf einem Teller zur Seite stellen. Wichtig: Die Lorbeerblätter ebenfalls entfernen. 3 EL Soja Cuisine hinzufügen und alles mit einem Schneidstab grob pürieren. Das Püree durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf passieren. Die Soße mit einem kleinen Schuss Rotwein oder etwas Brühe/Wasser strecken und mit Salz, Pfeffer & Paprikapulver final abschmecken. Die Seitanstücke zurück in die Soße geben und nochmals erhitzen.
 16. Seitan-Gulasch mit den Spätzle heiß und mit frischer Petersilie bestreut servieren. Die Spätzle zum Schluss nochmals mit ein klein wenig Muskatnuss überreiben.

Guten Appetit!