

Seitangeschnetzeltes



von: njoy-food


2 Portionen


Zutaten:

200 g Seitan in schmale Streifen geschnitten
 1 (33 g) Schalotte(n) fein geschnitten
 1 EL Salbei frisch fein gehackt
 1 EL (7 g) Balsamicoessig wenn möglich ein alter Balsamico
 1 EL (10 g) Portwein
 4 EL (40 g) Gemüsebrühe (4)
 n. B. Salz
 n. B. Pfeffer
 1 EL (10 g) Butter
 1 EL (7 g) Öl

Zubereitung

- 1 Die Seitanstreifen ungewürzt in einer Mischung, aus der Hälfte der angegebenen Menge, Butter und Öl rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.
- 2 Die restliche Butter und das Öl, sowie die Schalotte und den Salbei in die Pfanne geben und goldbraun anbraten.
- 3 Mit dem Balsamico, dem Portwein aufgießen und komplett einkochen lassen.
- 4 Die Gemüsebrühe dazugeben, sowie die Seitanstreifen und alles nochmals stark erwärmen, aber nicht mehr kochen.
- 5 Je nach Geschmack mit Salz und frischem Pfeffer nachwürzen.
Mit frischer Petersilie garnieren.

 Arbeitszeit: 20 Minuten
 Fertig in: 20 Minuten

 njoy-food