Seitan-Roulade

Die Seitan-Roulade ist die köstliche vegane Alternative zur klassischen Rinderroulade. Das Rezept ist zwar etwas aufwändiger, aber die Mühe lohnt sich!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 1,7 h

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 2,7 h



Foto: Mattie Hagedorn

Zutaten

Für die Marillenglasur

120 ml	Marillenmarmelade
50 ml	Senf
1 Stk.	Schalotte
1.5 TL	Sesampaste
0.5 TL	Salz

Für das Weizen-Gluten-Blatt

160 ml	Linsen
50 g	Mehl (für die Arbeitsfläche)
180 ml	Wasser
60 ml	Sojasauce
60 ml	Olivenöl
2 EL	Hefeflocken
0.5 TL	Thymian
0.5 TL	Salbei
0.5 TL	Rosmarin
0.5 TL	Pfeffer
0.5 TL	Muskatnuss

0.5 TL	Zwiebelgranulat
0.5 TL	Knoblauchgranulat
0.5 TL	Flüssigrauch
200 g	Weizenmehl

Für die Füllung

2 EL	Rapsöl
0.5 TL	Kümmel
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
250 g	Shiitake Pilze
1.5 TL	Salz
240 ml	Rotwein
2 EL	Balsamicoessig
60 g	Paniermehl
0.5 Stangen	Sellerie

Zubereitung

1. Für die Seitan-Roulade zuerst die Marillenglasur zubereiten. Dazu die Schalotte schälen und fein hacken. Mit Marillenmarmelade, Senf, Sesampaste und Salz mischen und im Mixer ganz fein pürieren. Beiseite stellen.

2. Den Backofen auf 160°C vorheizen. Linsen mit Wasser, Sojasauce, Oliven und Haferflocken mischen. Mit Thymian, Salbei, Rosmarin, Muskatnuss, Pfeffer, Raucharoma, Zwiebel- und Knoblauch-Granulat würzen.

3. Die Linsen-Mischung mit dem Stabmixer ebenfalls fein pürieren. Mit dem Weizenmehl vermengen und 5 Minuten lang kräftig durchkneten, bis ein glatter Teig entsteht.

4. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig darauf zu einem 30x30 cm großen Quadrat ausrollen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf legen.

5. Mit Alufolie abdecken und ein paar Mal mit einem Schaschlikspieß in die Folie pieksen, damit der Dampf aus den Löchern entweichen kann. Im Ofen ca. 30 Minuten backen, dann herausnehmen und ohne Folie abkühlen lassen.

6. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Knoblauch und rote Zwiebel schälen und fein hacken. Shiitake-Pilze klein schneiden. Sellerie schälen und klein würfeln.

7. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel darin anrösten, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Pilze hinzufügen, anbraten und salzen. Mit Rotwein und mit Balsamico-Essig ablöschen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

8. Vom Herd nehmen, Sellerie und Paniermehl unterrühren. Die Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen (dabei oben einen etwa 2-3 cm breiten Rand frei lassen) und fest andrücken.

9. Zu einer großen Roulade zusammenrollen und diese an jedem Ende mit jeweils einer Schnur zusammenbinden und diese in die Mitte wickeln, wo beide Schnüre miteinander verknotet werden.

10. Die Roulade mit der Marillenglasur bestreichen. Rosmarinzweige waschen und unter die Schnüre klemmen. Einen Schmortopf mit Backpapier auslegen und die Roulade hineinlegen. Im Ofen ca. 1 Stunde backen.

11. Aus dem Ofen nehmen, 15 Minuten im Topf ruhen lassen und dann erst herausheben und die Verschnürung aufschneiden. Die Roulade in Scheiben schneiden und servieren.

Tipp

Zur Seitan-Roulade schmeckt ein frischer gemischter Salat.