

BBQ-Steaks aus Seitan

Zutaten

für 8 Steaks

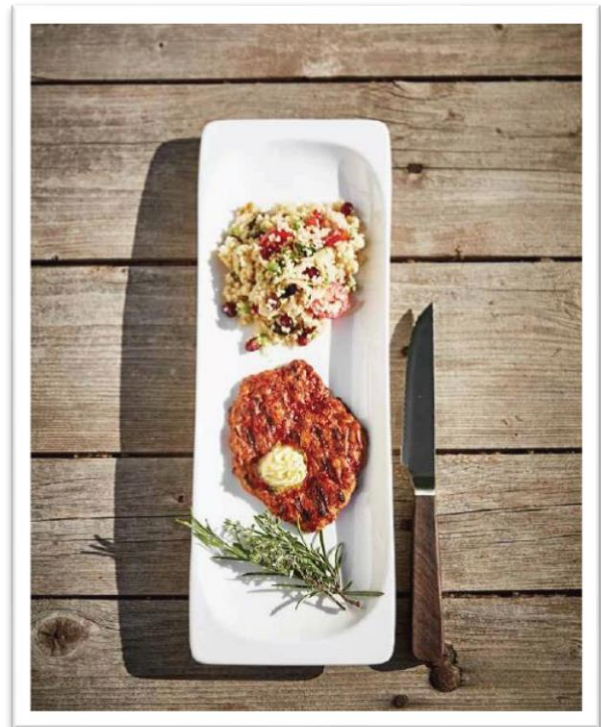
- 240 g Seitan-Fix (Gluten)
- 2 TL Pfeffer, gemahlen
- 4 TL Pimenton (geräuchertes Paprikapulver)
- 1 Prise Chili, gemahlen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 EL Tahini
- 2 TL Liquid Smoke
- 2 EL Sojasoße
- American-BBQ-Sauce

Zubereitung

Seitan-Fix mit Pfeffer, Pimenton und Chili in einer Schüssel vermischen. Gemüsebrühe, Knoblauch, Tahini, Liquid Smoke und Sojasoße hinzufügen und rasch zu einem Teig vermengen. Nicht zu lange kneten, da die Steaks sonst eher fest werden. Teig in 8 Portionen teilen und zu Steaks flach drücken.

Eine große rechteckige Auflaufform oder ein tiefes Backblech leicht einölen und die Steaks hineinlegen. Dabei noch mal flachdrücken und in Form ziehen. Die Stücke dürfen ruhig unregelmäßig geformt sein.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft etwa 20 Minuten backen. Steaks mit American-BBQ-Sauce bestreichen und von beiden Seiten knusprig grillen, dabei einmal wenden.



Grill-Pfirsiche mit Zimt-Butter

Zutaten

für 6 Portionen

- 6 reife Pfirsiche
- 4 EL Alsan (weich)
- 1 TL Zimt
- 2 TL Rohrzucker
- etwas Rapsöl zum Bestreichen

Zubereitung

Pfirsiche halbieren und den Stein entfernen. Alsan mit Zimt und Zucker verrühren. Schnittflächen der Pfirsiche mit etwas Rapsöl bestreichen und auf den Grill legen. In etwa 5 Minuten goldbraun grillen, bis die Pfirsiche gegart sind. Zum Servieren auf jede Pfirsichhälfte einen Klecks Zimtbutter geben.

