

Bio vom Grill

-Beilage zur Hauptspeise-

Gegrillter Seitan mit würziger Champignonsauce

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:

400 g Seitan
250 g Champignons
1 Zwiebel
2 Chilischoten
8 EL Sojasoße
4 EL Agavendicksaft
3 EL Reissessig oder Obstessig
1 Knoblauchzehe
½ TL feingewürfelter Ingwer
200 ml Wasser
1 EL Stärke
4 EL Rapskernöl

Zubereitungsweise:

1. Den Seitan in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Champignons vierteln, Zwiebeln in feine halbe Ringe schneiden. Die Chilischoten und den Knoblauch fein hacken.
2. In einem Topf das Wasser, 4 EL Sojasoße, Agavendicksaft, Essig, die gehackte Knoblauchzehe, die Hälfte des Chili und den Ingwer aufkochen und mit etwas Stärke andicken.
3. Die Champignons und die halben Zwiebelringe auf 4 Bögen Koch/Backpapier verteilen. Das Papier an den Seiten hochnehmen und je ein viertel der Soße dazu gießen.
4. Auf den Grill geben und ca. 10 Minuten grillen.

5. In einer Schüssel 4 EL Sojasoße, das Öl und die Hälfte des Chili vermischen. Eine Seite der Seitanscheiben damit bepinseln und diese nach unten auf den Grill legen.
3-4 Minuten grillen.
Die obere Seite bepinseln und wenden. Weiter 3-4 Minuten grillen, bis der Seitan gebräunt ist.