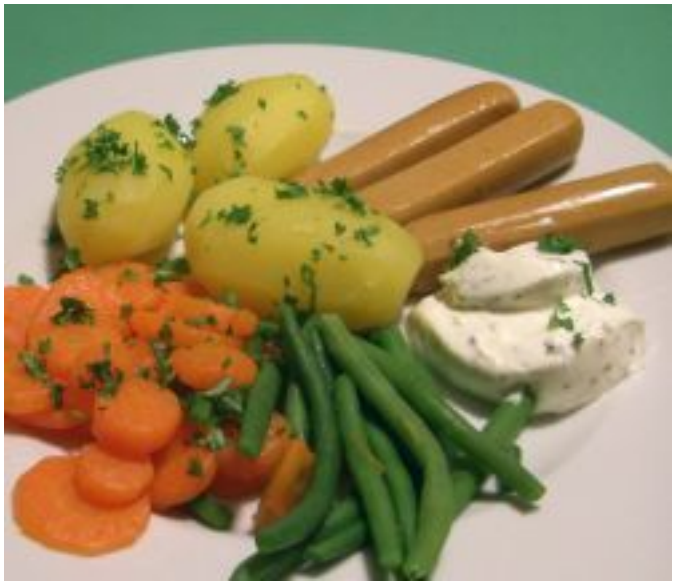
Seitan-Würstchen mit Kartoffeln und Gemüse

Schnell und einfach zuzubereiten

4	**Personen**	
500 g		Kartoffeln
300 g		feine grüne Bohnen
250 g		Möhren
16		Seitan-Würstchen (Bioladen)
1 Bund		Petersilie
1 Becher		Kräuter-Crème fraîche leicht (200g)
		Butter, Pflanzenöl
		Pfeffer, Salz, Zucker



Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen.
Grüne Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser in ca. 8 Minuten gar kochen.
Möhren waschen, schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser mit einem halben Teelöffel Zucker ebenfalls in 8 bis 10 Minuten nicht zu weich kochen.
Die Seitan-Würstchen kann man wie andere Würstchen in heißem Wasser kurz erhitzen oder in der Pfanne mit wenig Pflanzenöl anbraten. Aber nicht zu lange, die Haut wird sonst zäh.
Das fertige Gemüse kurz in Butter schwenken, mit Salzkartoffeln den Saitan-Würstchen und je 1 EL Kräuter-Crème-fraîche anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren.

Seitan ist ein Fleischersatz aus Weizenmehl mit Wasser, dem zum großen Teil die Stärke entzogen wird. Übrig bleibt Weizeneiweiß (Gluten). Die Teigmasse wird in Sojasauce und Gewürzen mariniert und gekocht und hat eine fleischähnliche Konsistenz. Man kann sie als Würstchen oder Medaillons kaufen. Sie eignen sich klein geschnitten gut für Gemüsepfannen

und Pastasaucen

Zubereitungszeit	25 Min.
	vegetarisch
	vegan (ohne Butter und Crème fraîche)