

Herfststoofpot

met seitan



Ingrediënten:

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 600 gram gemengde stevige groenten (pompoen, knolselderij, aardappel)
- 250 gram gemengde paddenstoelen
- klein potje seitan
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 dl. verse groentebouillon
- 1 dl. brooddrank
- 2 laurierblaadjes
- 1 theelepel karwijzaad (kummel)
- 1 theelepel mosterdzaad
- bosje peterselie
- 1 theelepel appelstroop
- zout

Bereiding:

1. Verwarm een braadpan, zodra de pan warm is olie toevoegen.
2. Snipper ui en knoflook.
3. Smoor de ui en knoflook op een laag vuur met het deksel op de pan tot ze zacht zijn, niet bruin.

4. Maak ondertussen de groenten schoon en snij ze in blokjes.
5. Veeg de paddenstoelen schoon en snij ze in plakjes.
6. Meng de groenten en paddenstoelen door de zachte uien.
7. Maal mosterd- en karwijzaad fijn in een vijzel en voeg dit samen met de laurierblaadjes toe aan de groenten.
8. Laat de seitan uitlekken in een vergiet en snij het in stukjes, toevoegen aan de groenten en goed doorverwarmen.
9. Blus af met bouillon en brooddrank en laat de groenten circa 30 minuten goed garen.
10. Snij de peterselie fijn en voeg dit aan de groenten toe.
11. Maak de stoofschotel op smaak af met zout en appelstroop.

Dit gerecht combineert prima met zilvervliesrijst en een groene bladsalade.

Seitan

Seitan is van oorsprong een Japans product, het wordt gemaakt van tarwemeel.

Tarwe bevat veel gluten, een soort eiwit dat in water een elastische massa wordt. Bij het bakken van brood zorgen gluten ervoor dat het brood luchtig blijft na het rijzen.

Door het deeg van tarwemeel langdurig met water te spoelen en te kneden spoelt uiteindelijk al het zetmeel eruit en blijft het eiwit over. Deze massa wordt vervolgens gekookt in water op smaak gebracht met bijvoorbeeld tamari, gember, zeewier en laurier.

Seitan is niet alleen door het eiwitgehaltes, maar ook door de structuur te gebruiken als alternatief voor sommige gerechten met vlees (bijvoorbeeld een seitanbroodje in plaats van saucijzenbroodje). Het kan goed gebakken of gekookt worden zonder structuur te verliezen.

Dit recept komt van **Odin**, www.odin.nl
en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2022012
Gerecht: hoofdgerecht
Seizoen: herfst-winter