

Rezept für 4 Personen

Zeit ca.: 20 Min.

Knusprig gebratener Seitan an leckerem Ananas-Mais Salat und Reis

*Kochtipps & Tricks sind mit einem *gekennzeichnet*

Zutaten:

1 Tasse Reis
2 Tassen Wasser
1 Limette
1 Bund Petersilie
Eissalat Laibacher
250g Joghurt Natur
200g Seitan
2 EL Vegane Mayo
370ml Ananasstücke
350g Mais
Salz, Pfeffer
Bratöl



Zubereitung:

- 1.) Wasser für den Reis aufsetzen und zum köcheln bringen, dann den Reis dazu geben und nach Anleitung garen.
- 2.) Petersilie hacken und mit dem Saft einer Limette in eine Schüssel geben, Den Saft der Ananas und Mais abtropfen lassen, dann mit in die Schüssel geben.
- 3.) Joghurt, Vegane Mayo das Salz und den Pfeffer mit in die Schüssel geben und locker vermengen.
- 4.) Pfanne erhitzen, den Seitan in Scheiben schneiden und dann mit etwas Bratöl knusprig braten

Dazu empfehlen wir:

- Orangensaftschorle

Kochtipps & Tricks:

- Seitan lässt sich auch toll grillen, vorher mit etwas Öl, Zwiebel oder Kräuter einlegen und dann einfach kurz auf den Grill geben.
- Wenn du keinen Joghurt magst kannst du diesen einfach ersetzen, somit wäre das Gericht Vegan und mindestens genauso lecker.