

Sunday, June 14. 2009

## **Fleisch ist mein GemÄ¼se? Nein - Weizen ist mein Fleisch!!**

Als wir auf dem Boom Festival waren, habe ich das erste Mal Fleischersatz gegessen, der mich vÄ¼llig Ä¼berzeugt hat: Seitan. Es gab Gyros, der zwar aussah wie verbrannte Schuhsohle, aber tatsÄ¼chlich nach Gyros geschmeckt hat, genauso knusprig war und lecker und sÄ¼ttigend noch dazu. Einmal habe ich eine Lasagne bestellt und hatte wirklich Sorge, weil ich dachte, sie hÄ¼tten mir versehentlich eine mit echtem Hackfleisch gegeben (FestivalzustÄ¼nde + 40 Grad im Schatten + Hackfleisch = Gefahr ;-). Aber es war kein Fleisch. Das hat mich fasziniert.

Seitan ist ein Produkt aus Weizengluten, das in verschiedenen Formen inzwischen in eigentlich allen BiolÄ¼den und den meisten SupermÄ¼rkten erhÄ¼ltlich ist. Es hat eine faserige Konsistenz - Ä¼hnlich zu Fleisch und kann dieses in vielen Gerichten gut ersetzen.

Das neu Kennengelernte wollte ich auch zuhause ausprobieren und so wanderte alles mÄ¼glich in die TÄ¼te und wurde getestet. Das Angebot ist groÄ¼, aber wir muÄ¼ten feststellen, daÄ¼ es gar nicht so einfach ist, etwas zu finden, das einem wirklich schmeckt. Da ist uns schon das ein oder andere geschmacklose Sojageschnetzelte untergekommen. War wahrscheinlich ein Anwendungsfehler unsererseits, aber am Ende weder wÄ¼rzbar (Tonnen von GewÄ¼rzen hatten 0,0 Effekt) noch genieÄ¼bar. Vegane Wiener haben wir auch schon mal gekauft, doch die haben ebenfalls recht grenzwertig geschmeckt.

Von "DiWi vegetarisches Gehacktes" (gekauft bei "Gut zum Leben - Vegetarische Lebensmittel", Motorama Ladenstadt, MÄ¼nchen) hingegen bin ich inzwischen ein richtiger Fan. Egal ob in einer italienischen Nudelsauce oder in einem indischen Gericht - es hat bisher immer super geschmeckt. Hier ein paar Rezepte damit: Veganes Keema mit SÄ¼Ä¼kartoffeln und Kichererbsen, Vegane Pasta Asciuta, Chilli con Seitan, Knusprige FrÄ¼hlingsrollen mit Seitanhack-GemÄ¼se-FÄ¼llung und scharfem Soja-Koriander-Dip, Soft und knusprig: Gyoza - japanische, gefÄ¼llte Teigtaschen

Inzwischen bekommen wir Ä¼fter mal Tips, wo man gut einkaufen kann und was es wert ist, mal auszuprobieren. Dadurch sind wir vor kurzem auf die Marke "Wheaty" gestoÄ¼en.

Das erste "Wheaty" Produkt habe ich im Basic Biosupermarkt gefunden und es war mal wieder Gyros ;-). Das Gyros ist schon fertig eingelegt und gewÄ¼rzt und man muÄ¼ es nur fÄ¼r ein paar Minuten in die Pfanne werfen und es knusprig braun anbraten. Das war fein! Die Konsistenz war toll, es wurde wirklich knusprig und hat ganz lecker geschmeckt. Nach Gyros eben und nicht nach tausend anderen Sachen. Ein Nudelsalat, Tzaziki und ein paar Zwiebelscheiben dazu und man hat ein prima Mittag-/Abendessen.

Der Kollege von meinem Freund hat vom veganen "viana Bonanza Hacksteak" sehr geschwÄ¼rmt und uns eins mitgebracht (von radix - Naturkost und Versand in MÄ¼nchen-Giesing). Ich muÄ¼ sagen, er hat nicht umsonst geschwÄ¼rmt. Das gute Hacksteak gab es mit Bohnensalat und KrÄ¼uterquark. Es macht sich sicher auch super auf dem Grill.

Ich esse sowieso sehr wenig und selten Fleisch, aber mit diesen Alternativen fÄ¼llt es auch den Herren der SchÄ¼pfung leichter, noch Ä¼fter darauf zu verzichten. Seitan und Co. landen in Zukunft sicher noch Ä¼fter bei uns auf dem Teller! :-)

Posted by orange in fleischersatz, vegetarisch at 18:42