

Herstellung von Seitan

Materialien

- 2 Schüsseln
- 1 Messbecher/ Messzylinder
- 1 Löffel
- 1 Waage

Zutaten

- Weizenmehl (Typ 405)
- Wasser

Durchführung

1. Wiege 50 g Mehl in einer Schüssel ab.
2. Messe 28 mL Wasser mit dem Messzylinder ab und gebe dieses zum Mehl.
3. Vermische zunächst das Mehl und Wasser und knete es anschließend, bis es einen homogenen Teig bildet. Wiege diesen Teig und tragt die Masse auf eurem Hand-Out ein.
4. Lege den Teig in die Schüssel und lasse den Teig mindestens 20 min ruhen.
- Verwende nun den vorbereiteten Teig -
5. Knete den Teig in einer mit Wasser gefüllten Schale, bis sich das Wasser trübt.
! Wichtig: Notiert euch die Menge Wasser, die ihr zum Auswaschen benötigt habt!
6. Wechsel das Wasser aus und knete den Teig weiter im Wasser. Dies wiederholst du so lange, bis sich das Wasser nur noch leicht trübt.
7. Notiere die Beobachtung und wiege den Teigklumpen erneut.

