

Marinierte Seitan-Spieße

Gesamtzeit **90 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit **60 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
3014 kJ / 721 kcal

Fett: **29 g** Eiweiß: **51 g**
Kohlenhydrate: **60 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g natürlicher Seitan
3 EL Öl
4 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 EL gemahlener
Kreuzkümmel
1 TL gehackter Knoblauch
1 TL gehackte Zwiebel
1 EL Hefeflocken
1 EL Reisessig
1 TL Sesamöl
150 g Quinoa
3 EL Öl
1 EL Kikkoman scharfe
Chilisauce für Kimchi
1 Knoblauchzehe
1 EL Sesamsamen
0,5 Bund Koriander
0,5 Bund Frühlingszwiebeln
1 Salatgurke
Salz und Pfeffer zum
Abschmecken
2 EL geröstete Sesamsamen
1 EL schwarze Sesamsamen
1 Limette zum Servieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g naturbelassener Seitan - **3 EL** Öl - **4 EL**
Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL**
gemahlener Kreuzkümmel - **1 TL** gehackter
Knoblauch - **1 TL** gehackte Zwiebel - **1 EL**
Hefeflocken - **1 EL** Reisessig - **1 TL** Sesamöl
Den Seitan in lange Streifen oder Würfel
schneiden.

Öl, Kikkoman Sojasauce, Kreuzkümmel, gehackten
Knoblauch und Zwiebel sowie Hefeflocken, Essig
und Sesamöl in einer Schüssel vermengen.

Den Seitan gründlich mit der Marinade bestreichen
und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank
stellen.

Schritt 2

150 g Quinoa - **2 EL** Öl - **1 TL** Kikkoman scharfe
Chilisauce für Kimchi - **1** Knoblauchzehe - **1 EL**
Sesamsamen
Quinoa nach Packungsanweisung kochen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kikkoman
Chilisauce Kimchi, die gehackte Knoblauchzehe und
die Sesamsamen in das heiße Öl geben. Beiseite
stellen.

Nach dem Abkühlen mit dem Quinoa vermischen.

Schritt 3

0,5 Bund Koriander - **0,5 Bund** Frühlingszwiebeln -
1 Salatgurke - **1 EL** Öl - Salz und Pfeffer zum
Abschmecken
Den Koriander und die Frühlingszwiebeln hacken

und die Gurke in kleine Würfel schneiden.

Die Quinoa Mischung von Schritt 2 mit Koriander, Frühlingszwiebeln, Öl und Gurke vermengen.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4

2 EL geröstete Sesamsamen - **1 EL** schwarze Sesamsamen - **1** Limette zum Servieren
Seitan kann entweder auf Spießen oder in Stücken gegrillt werden. In jedem Fall den Seitan vor dem Grillen auf allen Seiten mit Sesamsamen bestreuen.

Garen, bis der Seitan goldbraun und leicht knusprig ist. Mit dem Quinoa und der Limette servieren.