

# 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.