KIKKOMAN

Marinierte Seitan-Spieße

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

Nährwertangaben (pro Portion):
3.014 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

Grütze:

150 g	Quinoa
3 EL	Öl
1 EL	Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi
1	Knoblauchzehe
1 EL	Sesamsaat
0,5 Bund	Koriander
0,5 Bund	Frühlingszwiebeln
1	grüne Salatgurke
	Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zusätzlich:

2 EL	geröstete Sesamkörner
1 EL	schwarze Sesamkörner
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
Die Quinoa-Grütze 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** grüne Salatgurke - **1 EL** Öl - Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Die Quinoa-Grütze 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 4

2 EL geröstete Sesamkörner - **1 EL** schwarze Sesamkörner - **1** Limette zum Servieren
Man kann den Seitan entweder auf Spießen oder in Stücken grillen. 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.