

# 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

**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.