

# Seitan-Medaillons mit Pfeffer-Sauce an Rosenkohl und vegane Spätzle

(für 4 Personen)



Die Seitan-Medaillons kräftig, beidseitig in pflanzlichem Öl , mit Zwiebeln anbraten und ggf. mit Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen.

Für die Pfeffersauce den Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren.

Pfefferkörner zerkleinern/zermahlen mit Rotwein, Portwein und Balsamico mischen und damit den Zucker ablöschen. Gut dabei rühren, damit das Karamell sich wieder löst. Die Flüssigkeitsmenge auf 500 ml einkochen lassen. Die Zwiebeln bzw. Schalotten zugeben. Zunächst zugedeckt ca. 5-6 Min. kochen, danach erneut ca. 4-5 Min. abgedeckt kochen. Nun nach Geschmack salzen. Zwiebeln bzw. Schalotten herausnehmen. Den Fond nun auf 300 ml einkochen lassen. Zwiebeln bzw. Schalotten im Fond abkühlen lassen.

Den Rosenkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen und dann halbieren. In einer Schüssel die Rosenkohlhälften mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Ahornsirup vermischen. Den Backofen auf 180°C Umluft erhitzen. Den Boden einer Auflaufform mit etwas Gemüsebrühe knapp bedecken. Die Rosenkohlmischung in die Auflaufform geben und mit Alufolie abdecken. Das Ganze nun für mindestens 30 Minuten in den Ofen geben. Nach der Hälfte der Zeit einmal alles umrühren und die Mandelstifte hinzugeben.

Für die Spätzle das Mehl mit dem Eiersatz, Wasser, Salz und Öl zu einem zähen, nicht mehr ganz flüssigem Teig vermischen. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser hinzugeben. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Teig durch ein Spätzlesieb oder einen Spätzlehobel ins Wasser geben. Sofern man diese Hilfsmittel nicht zur Hand hat, kann man den Teig auf einem Schneidebrett ausbreiten und mit einem Messer oder Teigschaber dünne Streifen abtrennen und direkt ins kochende Wasser geben. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, können sie mit einem Schaumlöffel entnommen werden. Am besten schmecken die veganen Spätzle, wenn sie abschließend noch in einer Pfanne etwas angebraten werden. Abschließend die Spätzle mit dem Rosenkohl und den Seitanmedaillons auf einem Teller anrichten und die Pfeffersauce darüber geben. Fertig! Guten Appetit!

## 2 x 175 g Seitan-Medaillons

### Pfeffersauce:

400 g Zwiebel(n) oder Schalotten, geschält und längs geviertelt  
 2 EL Zucker  
 3 EL Pfeffer, grüner, frischer  
 400 ml Wein, rot  
 200 ml Portwein, roter  
 100 ml Aceto balsamico  
 Salz

### Rosenkohl:

500 g frischer Rosenkohl  
 3-4 EL Olivenöl  
 Salz  
 Pfeffer  
 4 EL Ahornsirup  
 4-5 EL Mandelstifte  
 Gemüsebrühe

### Für die Spätzle:

400 g Mehl  
 4 Eiersatz  
 150-200 ml Wasser  
 1 TL Salz  
 2 EL Olivenöl