

# Grillrezepte

## Veganschnitzel Natur - Grundrezept

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Grundrezept, Vegetarisch, Vegan, Ideen, Anfänger,

---

50 ml	Passierte Tomaten	150 ml	Wasser
3 Essl.	Tamari	200 g	Gluten pur (Reformhaus)
1 Teel.	Zwiebelpulver		Kochsud:
1/2 Teel.	Muskatpulver		Gewürzte Gemüsebrühe
1/2 Teel.	Weißer Pfeffer	1,50 Liter	Zwiebel
	Knoblauchpulver	1	Zweig Liebstöckel
	Etwas Abgeriebene	1	
1 Tropfen	Zitronenschale		
	Zitronenöl		

---

Veganschnitzel folgendermaßen zubereiten: Tomaten, Gewürze, das Abgeriebene der Zitronenschale oder das Zitronenöl zusammen mit dem Wasser in einer Schüssel verrühren. Das Glutepulver zugeben und so rasch und gleichmäßig wie möglich mit dem Händen zu einem Kloß verkneten. In ein Sieb geben und die überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen.

Inzwischen die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Zwiebel vierteln und Liebstöckel zugeben. Das Gluten in Scheiben schneiden, nacheinander in die Brühe geben und 20 Minuten sprudeln lassen. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen und zunächst in einem Sieb abtropfen lassen. Noch warm jeweils ein Schnitzel zwischen zwei Holzbrettchen legen und damit die restliche Flüssigkeit ausdrücken. In Öl anbraten, oder in der Grillpfanne auf dem Gasgrill, oder Holzkohlegrill grillen und zu Reis Beilagen oder Folienkartoffeln servieren.

**Tipp:** Den Kochsud für Suppen oder Soßen verwenden!    Zubereitung ca. 60 Minuten