

# Seitan

---

Der vegane Klassiker aus Getreide



# Willkommen bei Vegucation!

Es freut uns, Sie zu unserem Projekt begrüßen zu dürfen! Seit fast 15 Jahren erfreut sich Vegucation zunehmender Beliebtheit und erreicht mit der Lernplattform auf [vegucation.at](http://vegucation.at) einen neuen Meilenstein.

Das vorliegende Lernmaterial steht Ihnen für Ihren Unterricht als Download kostenlos zur Verfügung. Es soll Ihnen als Input und Unterstützung dienen, um Schüler:innen die pflanzenbasierte Ernährung und die Zubereitung von rein pflanzlichen Gerichten näherzubringen – im Rahmen des Unterrichts zur Erlangung des Zertifikats „Vegan-vegetarische Fachkraft“ sowie im alltäglichen Schulunterricht.

Die Vegucation-Lernplattform wird nach und nach erweitert – darüber halten wir Sie auch in unserem Newsletter am Laufenden, für den Sie sich über [www.vegucation.at](http://www.vegucation.at) anmelden können.

Viel Freude beim Umsetzen der Unterrichtsvorschläge und guten Appetit!

–Ihr Vegucation-Team und Felix Hnat

## Was ist Vegucation?

Vegucation ist ein multilaterales Projekt, das seitens der EU in der Initiative „Lebenslanges Lernen“ gefördert wird. Das Ziel besteht darin, Wissen und Kompetenzen zur Zubereitung von rein pflanzlichen Speisen in Bildungssystemen (Schulen, Weiterbildungen, Lehre etc.) flächendeckend anzubieten und zu vermitteln. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Küchenpraxis sowie dem Know-how zu den Zusammenhängen von Ernährung und

Umwelt. Beides bekommt im Berufsalltag der Gastronomie, aber auch im alltäglichen Leben immer mehr Relevanz: Die Nachfrage nach Plant-based-Produkten in Supermärkten sowie nach rein pflanzlichen Gerichten in Lokalen steigt stetig. Diesem Bedarf muss mit einer fundierten Ausbildung begegnet werden. Dafür wurde Vegucation ins Leben gerufen – ein Bildungsprojekt rund um die pflanzenbasierte Küche für Schüler:innen, Lehrlinge und bereits ausgebildete Köch:innen..

### Themenschwerpunkt:

## Seitan

In den vorliegenden Didaktisierungen wird Seitan behandelt – ein rein pflanzliches Grundnahrungsmittel aus nur zwei Zutaten, das aufgrund seiner Konsistenz und seines hohen Proteingehalts eine beliebte Fleischalternative darstellt. Die folgenden Arbeitsblätter unterstützen die Schüler:innen dabei, das Lebensmittel Seitan kennenzulernen, es selbst auf verschiedene Arten herzustellen und damit köstliche Gerichte zuzubereiten. Der Schwerpunkt liegt auf der einführenden theoretischen Basis sowie der küchenpraktischen Anwendung des Gelernten. Die Didaktisierungen eignen sich für Kochanfänger:innen bzw. Einsteiger:innen in die pflanzliche Küche, da einzelne Schritte und Inhalte durch das Vegucation-Kochlernvideo von Peers verständlich erklärt werden und auch visuell unterstützt sind. Außerdem wird ein allgemeiner Überblick über rein pflanzliche Lebensmittel auf Basis von Soja gegeben.



# Didaktischer Hintergrund

## Lehrinhalt/Modul nach Curriculum „Vegan-vegetarische Fachkraft“ – Theoretischer Hintergrund und Fachkunde

- Schwerpunkt 1:** Grundlegende Seitan-Herstellung
- Schwerpunkt 2:** Selbstständige Zubereitung von Seitan
- Schwerpunkt 3:** Vegucation-Kochlernvideo Seitan
- Schwerpunkt 4:** Pflanzliche Interpretation traditioneller österreichischer Küche
- Unterrichtsform:** Vegucation-Lernvideo + weitere Videos (über YouTube abrufbar) als Input + Arbeitsblätter zur Lehrstofferarbeitung
- Dauer:** ca. 20–30 min pro Arbeitsblatt + Küchenpraxis

## Was wird gelernt?

- Schüler:innen lernen Herstellungsverfahren des pflanzlichen Grundnahrungsmittels Seitan anhand verschiedener Grundzutaten
- Schüler:innen lernen die Zubereitung und Weiterverarbeitung des selbst hergestellten Seitans
- Schüler:innen lernen, wie traditionelle österreichische Rezepte abgewandelt und somit rein pflanzlich zubereitet werden können
- Schüler:innen lernen pflanzliche Lebensmittel als festen Bestandteil einer vollwertigen, nachhaltigen und ethisch vertretbaren Ernährung kennen
- Schüler:innen lernen Informations- und Bezugsquellen sowie Herstellung und Kosten dieser Lebensmittel
- Vergleich der Informations- und Bezugsquellen, Herstellung, Kosten, Zubereitung sowie ethischen und nachhaltigkeitsrelevanten Konsequenzen dieser pflanzlichen Lebensmittel mit herkömmlichen tierischen Lebensmitteln



# Was wird gebraucht?

---

Das Arbeitsblatt 1 ist auf der Basis eines Kurzvideos zur Seitan-Herstellung konzipiert. Das Video ist über YouTube frei zugänglich.

Das Arbeitsblatt 2 bezieht sich auf das Vegucation-Lernvideo „Vegucation – Kochvideo – Herstellung von Seitan“ (2015), das ebenfalls über youtube.com abrufbar ist. Dementsprechend sind PC/Laptop, Beamer und ev. Lautsprecher zur Wiedergabe vonnöten.

# Wie wird das Stundenkonzept umgesetzt?

---

Das vorliegende Konzept ist als Inspiration bzw. Orientierung für den praktischen Unterricht gedacht. Es stellt Arbeits- und Inputmaterial zur Verfügung, das kostenlos verwendet werden kann.

Ein Inputvideo entstammt der Vegucation-Videoreihe und ist in verschiedenen Sprachen verfügbar, die Didaktisierung kann bei Bedarf auch sprachlich abgewandelt werden.

Durch die Unterrichtskonzepte werden unterschiedliche Themenschwerpunkte vorgegeben, die einzeln umgesetzt oder auch miteinander kombiniert werden können.



# Themenschwerpunkt 1:

## Grundlegende Herstellung von Seitan

---

Dieses Unterrichtskonzept basiert auf einem Kurzvideo zur Seitanherstellung, das über youtube.com für Lehrkräfte im Unterrichtsalltag sowie auch für Schüler:innen zum späteren Nachschauen niederschwellig zugänglich ist.

Dieses Unterrichtskonzept zielt darauf ab, Schüler:innen die Herstellung des Grundnahrungsmittels Seitan zu zeigen, und kann mit den Themenschwerpunkten bzw. Arbeitsblättern 2, 3 und 4 kombiniert werden.

### Einstiegsphase/Hinführung zum Thema:

#### Möglichkeit 1: Pflanzliche Proteine

Das Vorwissen der Schüler:innen kann mit der Methode Blitzlicht aktiviert werden, z. B. indem folgende Inputfragen gestellt werden:

- Was ist Eiweiß und welche Funktion hat es im Körper?
- Welche Lebensmittel sind besonders eiweißreich?
- Welche rein pflanzlichen Lebensmittel sind besonders eiweißreich?
- ...

#### Möglichkeit 2: Direkter Einstieg in das Thema pflanzliche Fleischalternativen

Welche pflanzlichen Fleischalternativen kennst du?

### Themenschwerpunkt/Lernphase:

Die Schüler:innen sehen das Kurz-Video als Input. Auf dieser Basis wird das Arbeitsblatt zum Themenschwerpunkt 1 erarbeitet. Die Schüler:innen bekommen einen ersten Überblick darüber, was Seitan ist, wie er hergestellt werden kann und vor allem wie der rohe Seitan in den einzelnen Herstellungsstufen aussieht. Durch die visuelle Unterstützung mittels Video ist die Herstellung des Seitans (Grundteig herstellen, auswaschen des Teiges), die in der traditionellen Küche in dieser Form nicht häufig vorkommt, leichter nachvollziehbar und erlernbar.

### Anwendungsphase:

#### Mögliche Anschluss Themen bzw. -aufgaben:

- Themenschwerpunkt 2:** Selbstständige Zubereitung von Seitan
- Themenschwerpunkt 3:** Vegucation-Kochlernvideo: ein einfaches Gericht mit Seitan kochen)
- Themenschwerpunkt 4:** Pflanzliche Interpretation traditioneller österreichischer Küche
- Anderweitige Einführung in das Plant-based Cooking mit dem Basisprodukt Seitan

# Kommentiertes Arbeitsblatt 1:

## Grundlegende Herstellung von Seitan

In dieser kommentierten Version des Arbeitsblatts finden Sie didaktische Hinweise zu den Hintergründen der Aufgabenstellungen sowie Tipps zur praktischen Umsetzung im Unterricht. Zudem werden potenzielle Schüler:innenperformanzen angeführt, um Ihnen einen Eindruck des Stundenkonzepts zu vermitteln. Die Kopiervorlage dieses Arbeitsblatts zum Austeilen finden Sie im Anhang.



„Seitan ganz einfach selbst machen [Veganer Fleischersatz]“

[youtube.com/watch?v=XJb64tXs2L8](https://youtube.com/watch?v=XJb64tXs2L8)



### Arbeitsauftrag 1:

Verschaffe dir einen Überblick über die nachfolgenden Fragen. Sieh dir nun das Kurzvideo „Seitan ganz einfach selbst machen“ an und versuche, die Fragen zu beantworten.

#### Grundlagen

##### Was ist Seitan?

*Seitan ist eine rein pflanzliche Fleischalternative, die auf Basis von Mehl und Wasser hergestellt wird. Sie enthält viel Protein.*

##### Was sind die Grundzutaten des im Video hergestellten Seitans?

*Dinkelmehl (helles Dinkelmehl + Vollkorndinkelmehl) und Wasser  
Das Grundrezept von Seitan basiert auf Weizenmehl und Wasser.*

➔ **Kniff:** Verschiedene Mehle und Mahlgrade können die Textur des fertigen Seitans beeinflussen.

## Weitergedacht:

**Aus welchem Grund greift die Köchin im Video zu anderen, vom Originalrezept abweichenden Grundzutaten?**

*Aufgrund der leichteren Verträglichkeit von Dinkel im Gegensatz zu Weizen.*

**Wieso benutzt die Köchin ein bestimmtes Mehlgemisch?**

*Das Dinkelmehlgemisch (helles Dinkelmehl + Vollkorndinkelmehl) hat die Besonderheit, dass der Seitan anschließend eine gute Struktur, aber auch eine gute Konsistenz bekommt.*

**„Seitan ist von den Nährwerten her nicht gerade für den täglichen Speiseplan geeignet, aber hin und wieder kann man sich das auf jeden Fall gönnen!“, meint die Köchin im Video (05:15–05:20). Wie ist die Aussage zu interpretieren? Welche Nährstoffe enthält Seitan und wie könnte man dieses Grundnahrungsmittel gegebenenfalls anreichern?**

*Seitan hat einen hohen Eiweißgehalt, der positiv hervorzuheben ist. Er enthält jedoch wenig Nährwerte, weil er nur aus Mehl und Wasser besteht.*

**Anmerkung: vielleicht von fortgeschritteneren Schüler:innen als Antwort erwartbar, sonst von der Lehrkraft zu ergänzen:**

*Vorschlag bzgl. Nährstoffanreicherung: einen Teil Mehl reduzieren und stattdessen Kichererbsenmehl, Sojamehl oder auch Sonnenblumenprotein etc. hinzufügen, um durch Lysin ein besseres Aminosäureprofil zu erhalten.*

→ **Kniff:** Insbesondere Weizengluten, also der Hauptbestandteil des traditionellen Seitanrezepts, ist arm an der essenziellen Aminosäure Lysin. Diese kann in den Seitan beispielsweise durch Sojamehl oder Kichererbsenmehl gebracht werden, da Sojabohnen, Kichererbsen und andere Hülsenfrüchte reich an Lysin sind. Generell ist die Kombination von Getreideeiweiß und Hülsenfruchteiweiß zu empfehlen, um eine hohe biologische Wertigkeit bzw. Proteinqualität zu erhalten.

**Arbeitsauftrag 2:**

Nun bist du dran: Stelle deinen eigenen Seitan mit dem untenstehenden Rezept her!

Leckere Seitangerichte findest du auch im Vegucation-Rezeptheft oder in deinem Lehrbuch „Die Veggie-Profis“

QR-Code zum Rezeptheft:



# Dinkel-Seitan

220  
Gramm

## Zutaten

200 g	Dinkelmehl, hell
200 g	Vollkorndinkelmehl
½ TL	Salz
240 ml	lauwarmes Wasser
1 l	kräftig gewürzte Gemüsebouillon

## Zubereitung

Die beiden Mehle vermengen und mit dem lauwarmen Wasser ca. 10 min kneten (händisch oder mit der Maschine). Rohe Seitanmasse zu einer Kugel formen und mit Wasser bedeckt ca. 30–45 min rasten lassen. Das Wasser danach abgießen und den Seitan so lang in immer wieder ausgewechselten Wasserbädern auswaschen, bis das Wasser nicht mehr bzw. nur mehr wenig „milchig“ ist. Anschließend unter fließendem Wasser abspülen und ca. 15 min in einem Sieb abtropfen lassen. Der Seitan wird dann in einer kräftig gewürzten Gemüsebouillon – gerne auch mit 3 EL Tamari-/Sojasauce, Knoblauch- und/oder Zwiebelpulver – für ca. 45 min gekocht.



# Themenschwerpunkt 2:

## Selbstständige Zubereitung von Seitan

---

Dieses Unterrichtskonzept kann in Kombination mit den Themenschwerpunkten 1, 3 und 4 umgesetzt werden.

Dieses Unterrichtskonzept zielt darauf ab, Schüler:innen zur selbstständigen Herstellung von Seitan zu motivieren. Für die praktische Verarbeitung von Seitan können auch fertige Produkte aus dem Handel verwendet werden.

### Einstiegsphase/Hinführung zum Thema:

**Möglichkeit 1: mit Arbeitsblatt 1**

**Möglichkeit 2: direkter Einstieg, wenn schon Vorkenntnisse vorhanden sind**

### Themenschwerpunkt/Lernphase:

Die Schüler:innen sehen das Vegucation-Video als Input. Auf dieser Basis wird das Arbeitsblatt zum Themenschwerpunkt 1 erarbeitet. Die Schüler:innen bekommen einen ersten Überblick darüber, was Seitan ist, wie er hergestellt werden kann und vor allem wie der rohe Seitan in den einzelnen Herstellungsstufen aussieht. Durch die visuelle Unterstützung mittels Video ist die Herstellung des Seitans (Grundteig herstellen, auswaschen des Teiges), die in der traditionellen Küche in dieser Form nicht häufig vorkommt, leichter nachvollziehbar und erlernbar.

### Anwendungsphase:

- 🌿 Küchenpraktische Anwendung der erlernten Theorie um Seitanherstellung und -zubereitung

### Mögliche Anschluss Themen bzw. -aufgaben:

- 🌿 **Themenschwerpunkt 4:** Pflanzliche Interpretation traditioneller österreichischer Küche
- 🌿 Anderweitige Einführung in das Plant-based Cooking mit dem Basisprodukt Seitan

# Kommentiertes Arbeitsblatt 2:

## Grundlegende Herstellung von Seitan

In dieser kommentierten Version des Arbeitsblatts finden Sie didaktische Hinweise zu den Hintergründen der Aufgabenstellungen sowie Tipps zur praktischen Umsetzung im Unterricht. Zudem werden potenzielle Schüler:innenperformanzen angeführt, um Ihnen einen Eindruck des Stundenkonzepts zu vermitteln. Die Kopiervorlage dieses Arbeitsblatts zum Austeilen finden Sie im Anhang.



„Seitan ganz einfach selbst machen [Veganer Fleischersatz]“

[youtube.com/watch?v=XJb64tXs2L8](https://youtube.com/watch?v=XJb64tXs2L8)



### Arbeitsauftrag 1:

Wiederhole die essenziellen Schritte in der Herstellung von Seitan. Schau dir bei Bedarf das obige Video dazu an: „Seitan ganz einfach selbst machen [Veganer Fleischersatz]“.

- Seitanmasse aus Mehl bzw. Mehlgemisch und Wasser herstellen
- 10 min kneten
- Ca. 30–45 min in Wasser einweichen
- Seitan-Rohling abseihen und im Wasserbad auswaschen, bis das Wasser nahezu klar ist
- 15 min abtropfen lassen
- 45 min kochen

## Arbeitsauftrag 2:

Du findest hier und auf der folgenden Seite verschiedene Rezepte auf Seitanbasis zum Nachkochen: Dafür kannst du deinen selbst hergestellten Seitan weiterverarbeiten oder auf fertige Seitanprodukte aus dem Handel zurückgreifen!

### QR-Code zum Rezeptheft:



### Aus Veggie-Profis

- 🌿 Seitan-Grundrezept, S. 177
- 🌿 Seitanmarinade, S. 178
- 🌿 Seitanschnitzel Wiener Art, S. 196
- 🌿 Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln, S. 200

# Serviettenknödel

4  
Portionen

## Zutaten

250 g	Semmelwürfel
2 EL	Sonnenblumenöl
100 g	Zwiebel, fein geschnitten
200 ml	Sojamilch
2 EL	gehackte Petersilie
2 EL	Mehl
	Salz, Pfeffer, etwas geriebener Muskatnuss

## Zubereitung

Zwiebel in einer Pfanne mit Öl gut anschwitzen. Danach Petersilie und Sojamilch begeben. Alle Zutaten über die Semmelwürfel gießen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gut vermengen und etwas ziehen lassen. Danach in einer Folie zu einer Rolle formen und in Wasser ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, herausnehmen und weiterverarbeiten.

# Seitanbraten

4  
Portionen

## Zutaten

120 g	Seitanpulver
30 g	Weizenmehl
¼ TL	Backpulver
	Salz
	Paprikapulver, geräuchert
200 ml	Wasser
2 Stk.	Zwiebeln
	Sojasauce
	Rosmarin
	Thymian
	Tomatenmark (optional)

## Zubereitung

Seitanpulver, Weizenmehl, Backpulver und Gewürze gut vermengen. Schrittweise das kalte Wasser dazugeben und zu einer Masse verarbeiten. Einen Braten formen und ca. eine Stunde ruhen lassen.

Den Braten mit grob geschnittenen Zwiebeln scharf anbraten. Großzügig mit Sojasauce (optional auch Rotwein) ablöschen und mit Wasser auffüllen. Der Braten sollte maximal bis zur Hälfte im Saft liegen. Rosmarin und Thymian in die Sauce geben.

Für 1-1,5 Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Nach Wunsch den Saft mit etwas Tomatenmark andicken.

# Themenschwerpunkt 3:

## Vegucation-Kochlernvideo: ein einfaches Gericht mit Seitan kochen

---

Dieses Unterrichtskonzept basiert auf einem Vegucation-Lernvideo, das über youtube.com für Lehrkräfte im Unterrichtsalltag sowie auch für Schüler:innen zum späteren Nachschauen niederschwerlich zugänglich ist.

Dieses Unterrichtskonzept zielt darauf ab, Schüler:innen die Herstellung des Grundnahrungsmittels Seitan zu zeigen. Dieses Konzept kann mit Themenschwerpunkt 1, 2 und 4 kombiniert werden.

### Einstiegsphase/Hinführung zum Thema:

#### Möglichkeit 1: Pflanzliche Proteine

Das Vorwissen der Schüler:innen kann mit der Methode Blitzlicht aktiviert werden, z. B. indem folgende Inputfragen gestellt werden:

Was ist Eiweiß und welche Funktion hat es im Körper?

Welche Lebensmittel sind besonders eiweißreich?

Welche rein pflanzlichen Lebensmittel sind besonders eiweißreich?

...

#### Möglichkeit 2: direkter Einstieg, wenn schon Vorkenntnisse vorhanden sind

#### Möglichkeit 3: an Themenschwerpunkt/Arbeitsblatt 1 anknüpfen

### Themenschwerpunkt/Lernphase:

Die Schüler:innen sehen das Vegucation-Video als Input. Auf dieser Basis wird das Arbeitsblatt zum Themenschwerpunkt 2 erarbeitet. Die Schüler:innen bekommen einen ersten Eindruck vom Grundnahrungsmittel Seitan und dessen Einsatz- und Verwendungsmöglichkeiten.

### Anwendungsphase:

#### Mögliche Anschluss Themen bzw. -aufgaben:

- 🍃 **Themenschwerpunkt 2:** Selbstständige Zubereitung von Seitan
- 🍃 **Themenschwerpunkt 3:** Vegucation-Kochlernvideo: ein einfaches Gericht mit Seitan kochen)
- 🍃 **Themenschwerpunkt 4:** Pflanzliche Interpretation traditioneller österreichischer Küche
- 🍃 Anderweitige Einführung in das Plant-based Cooking mit dem Basisprodukt Seitan

# Kommentiertes Arbeitsblatt 3:

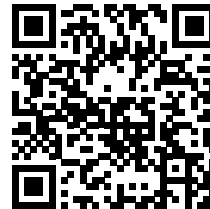
## Grundlegende Herstellung von Seitan

In dieser kommentierten Version des Arbeitsblatts finden Sie didaktische Hinweise zu den Hintergründen der Aufgabenstellungen sowie Tipps zur praktischen Umsetzung im Unterricht. Zudem werden potenzielle Schüler:innenperformanzen angeführt, um Ihnen einen Eindruck des Stundenkonzepts zu vermitteln. Die Kopiervorlage dieses Arbeitsblatts zum Austeilen finden Sie im Anhang.



„Vegucation – Kochvideo – Herstellung von Seitan“ (2015)

[youtube.com/watch?v=EP7\\_BgZ\\_Nuc](https://youtube.com/watch?v=EP7_BgZ_Nuc)



### Arbeitsauftrag 1:

Verschaffe dir einen Überblick über die nachfolgenden Fragen. Sieh dir nun das Kurzvideo „Vegucation – Kochvideo – Herstellung von Seitan“ an und versuche, die Fragen zu beantworten.

### Erkläre kurz die wesentlichen Schritte der Seitanherstellung!

- *Mehl und Wasser mischen*
- *30 min im Wasser ziehen lassen*
- *Rohmasse auswaschen*
- *Abtropfen lassen*
- *Kochen*

### Wie kann Seitan alternativ einfacher hergestellt werden?

*Mit fertigem Seitanpulver*

## Was ist der Unterschied zwischen der traditionellen Seitanherstellung und jener mit Seitanpulver?

Traditionelle Seitanherstellung	Seitan aus Seitanpulver
<i>Mehlmischung muss selbst hergestellt werden Teigrohling muss ausgewaschen werden</i>	<i>Mischung für Basis ist fertig Mit Seitanpulver entfällt das Auswaschen</i>

## Fachlicher Exkurs „Panier ohne Milch und Ei“

### Praktische Anwendung: Seitanschnitzel

Obwohl Schnitzel ein einfaches Gericht ist, gilt es, bei der rein pflanzlichen Küche Weiteres zu bedenken: Es kommt nicht nur eine Fleischalternative zum Einsatz, auch für die Panier müssen pflanzliche Alternativen gefunden werden.

### Welche Zutaten werden im Video für die Schnitzelpanier verwendet?

- Maisgrieß
- Reisdink

### Wie wird die Panier ohne Ei gemacht?

- Das Ei wird durch eine Mischung aus Maisgrieß und Reisdink ersetzt, die aufgekocht wird, bis eine Bindung entsteht.
- Anschließend wird eine Seitanscheibe darin gewälzt und im Paniermehl gewendet.

### Recherchiere: Wie kann eine pflanzliche Panier noch hergestellt werden?

- Z. B. Pflanzendrink (ungesüßt) mit Mehl glattrühren und als Ei-Ersatz verwenden.
- Aufflüssigen Ei-Ersatz aus dem Handel zurückgreifen.
- ....

# Kommentiertes Arbeitsblatt 4:

## Traditionelle österreichische Küche – mit Seitan rein pflanzlich interpretiert

In dieser kommentierten Version des Arbeitsblatts finden Sie didaktische Hinweise zu den Hintergründen der Aufgabenstellungen sowie Tipps zur praktischen Umsetzung im Unterricht. Zudem werden potenzielle Schüler:innenperformanzen angeführt, um Ihnen einen Eindruck des Stundenkonzepts zu vermitteln. Die Kopiervorlage dieses Arbeitsblatts zum Austeilen finden Sie im Anhang.

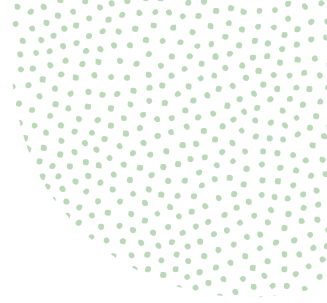
### Arbeitsauftrag 1:

Österreichische Küche pflanzlich interpretiert: Du hast nun unterschiedliche Herstellungs- und Zubereitungsarten von Seitan kennengelernt. Was denkst du? Welche traditionellen österreichischen Gerichte können mit Seitan pflanzlich interpretiert werden?

Traditionelles österreichisches Gericht	Rein pflanzliche Interpretation	Zutaten- änderung /Art von Seitan	Unterschiede in der Zubereitung
Zwiebelrostbraten	Zwiebelrostbraten aus Seitan (Veggie-Profis, S. 200)	...	...
Wiener Schnitzel	Seitanschnitzel Wiener Art (siehe Veggie-Profis, S. 196)	...	...

Rezeptinspirationen findest du auch im Vegucation-Rezeptheft:





# Arbeitsblatt 1:

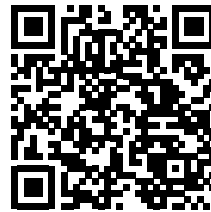
## Grundlegende Herstellung von Seitan

---



„Seitan ganz einfach selbst machen [Veganer Fleischersatz]“

[youtube.com/watch?v=XJb64tXs2L8](https://youtube.com/watch?v=XJb64tXs2L8)



### Arbeitsauftrag 1:

Verschaffe dir einen Überblick über die nachfolgenden Fragen. Sieh dir nun das Kurzvideo „Ve-  
gucation – Kochvideo – Herstellung von Seitan“ an und versuche, die Fragen zu beantworten.

#### Grundlagen

Was ist Seitan?

---

---

Was sind die Grundzutaten des im Video hergestellten Seitans?

---

---

➔ **Kniff:** Verschiedene Mehle und Mahlgrade können die Textur des fertigen Seitans beeinflussen.

#### Weitergedacht:

Aus welchem Grund greift die Köchin im Video zu anderen, vom Originalrezept abweichenden Grundzutaten?

---

---

---

---



### Wieso benutzt die Köchin ein bestimmtes Mehlgemisch?

---

---

---

---

„Seitan ist von den Nährwerten her nicht gerade für den täglichen Speiseplan geeignet, aber hin und wieder kann man sich das auf jeden Fall gönnen!“, meint die Köchin im Video (05:15–05:20). Wie ist die Aussage zu interpretieren? Welche Nährstoffe enthält Seitan und wie könnte man dieses Grundnahrungsmittel gegebenenfalls anreichern?

---

---

---

---

→ **Kniff:** Insbesondere Weizengluten, also der Hauptbestandteil des traditionellen Seitanrezepts, ist arm an der essenziellen Aminosäure Lysin. Diese kann in den Seitan beispielsweise durch Sojamehl oder Kichererbsenmehl gebracht werden, da Sojabohnen, Kichererbsen und andere Hülsenfrüchte reich an Lysin sind. Generell ist die Kombination von Getreideeiweiß und Hülsenfruchteiweiß zu empfehlen, um eine hohe biologische Wertigkeit bzw. Proteinqualität zu erhalten





#### Arbeitsauftrag 2:

Du findest hier und auf der folgenden Seite verschiedene Rezepte auf Seitanbasis zum Nachkochen: Dafür kannst du deinen selbst hergestellten Seitan weiterverarbeiten oder auf fertige Seitanprodukte aus dem Handel zurückgreifen!

#### QR-Code zum Rezeptheft:



#### Aus Veggie-Profis

-  Seitan-Grundrezept, S. 177
-  Seitanmarinade, S. 178
-  Seitanschnitzel Wiener Art, S. 196
-  Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln, S. 200.

# Arbeitsblatt 2:

## Grundlegende Herstellung von Seitan



„Seitan ganz einfach selbst machen [Veganer Fleischersatz]“

[youtube.com/watch?v=XJb64tXs2L8](https://youtube.com/watch?v=XJb64tXs2L8)



### Arbeitsauftrag 1:

Wiederhole die essenziellen Schritte in der Herstellung von Seitan. Schau dir bei Bedarf das obige Video dazu an: „Seitan ganz einfach selbst machen [Veganer Fleischersatz]“.

---



---



---

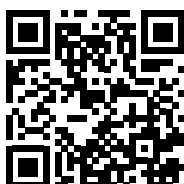


---





### Arbeitsauftrag 2:

Du findest hier und auf der folgenden Seite verschiedene Rezepte auf Seitanbasis zum Nachkochen: Dafür kannst du deinen selbst hergestellten Seitan weiterverarbeiten oder auf fertige Seitanprodukte aus dem Handel zurückgreifen!

#### QR-Code zum Rezeptheft:



#### Aus Veggie-Profis

-  Seitan-Grundrezept, S. 177
-  Seitanmarinade, S. 178
-  Seitanschnitzel Wiener Art, S. 196
-  Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln, S. 200



# Serviettenknödel

4  
Portionen

## Zutaten

250 g Semmelwürfel  
 2 EL Sonnenblumenöl  
 100 g Zwiebel, fein geschnitten  
 200 ml Sojamilch  
 2 EL gehackte Petersilie  
 2 EL Mehl  
 Salz, Pfeffer,  
 etwas geriebener  
 Muskatnuss

## Zubereitung

Zwiebel in einer Pfanne mit Öl gut anschwitzen. Danach Petersilie und Sojamilch begeben. Alle Zutaten über die Semmelwürfel gießen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gut vermengen und etwas ziehen lassen. Danach in einer Folie zu einer Rolle formen und in Wasser ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, herausnehmen und weiterverarbeiten.

# Seitanbraten

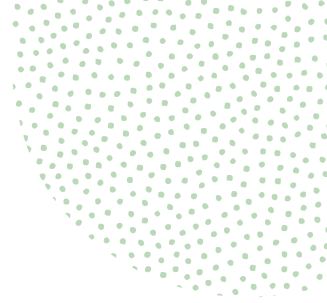
4  
Portionen

## Zutaten

120 g Seitanpulver  
 30 g Weizenmehl  
 ¼ TL Backpulver  
 Salz  
 Paprikapulver, geräuchert  
 200 ml Wasser  
 2 Stk. Zwiebeln  
 Sojasauce  
 Rosmarin  
 Thymian  
 Tomatenmark (optional)

## Zubereitung

Seitanpulver, Weizenmehl, Backpulver und Gewürze gut vermengen. Schrittweise das kalte Wasser dazugeben und zu einer Masse verarbeiten. Einen Braten formen und ca. eine Stunde ruhen lassen.  
 Den Braten mit grob geschnittenen Zwiebeln scharf anbraten. Großzügig mit Sojasauce (optional auch Rotwein) ablöschen und mit Wasser auffüllen. Der Braten sollte maximal bis zur Hälfte im Saft liegen. Rosmarin und Thymian in die Sauce geben.  
 Für 1-1,5 Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen.  
 Nach Wunsch den Saft mit etwas Tomatenmark andicken.



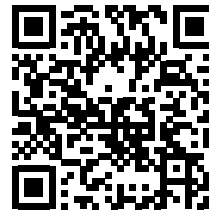
# Arbeitsblatt 3:

## Grundlegende Herstellung von Seitan



„Vegucation – Kochvideo – Herstellung von Seitan“ (2015)

[youtube.com/watch?v=EP7\\_BgZ\\_Nuc](https://youtube.com/watch?v=EP7_BgZ_Nuc)



### Arbeitsauftrag 1:

Verschaffe dir einen Überblick über die nachfolgenden Fragen. Sieh dir nun das Kurzvideo „Vegucation – Kochvideo – Herstellung von Seitan“ an und versuche, die Fragen zu beantworten.

**Erkläre kurz die wesentlichen Schritte der Seitanherstellung!**

---

---

---

---

**Wie kann Seitan alternativ einfacher hergestellt werden?**

---

---

**Was ist der Unterschied zwischen der traditionellen Seitanherstellung und jener mit Seitanpulver?**

Traditionelle Seitanherstellung	Seitan aus Seitanpulver



## **Fachlicher Exkurs „Panier ohne Milch und Ei“**

### **Praktische Anwendung: Seitanschnitzel**

Obwohl Schnitzel ein einfaches Gericht ist, gilt es, bei der rein pflanzlichen Küche Weiteres zu bedenken: Es kommt nicht nur eine Fleischalternative zum Einsatz, auch für die Panier müssen pflanzliche Alternativen gefunden werden.

### **Welche Zutaten werden im Video für die Schnitzelpanier verwendet?**

---

---

### **Wie wird die Panier ohne Ei gemacht?**

---

---

---

---

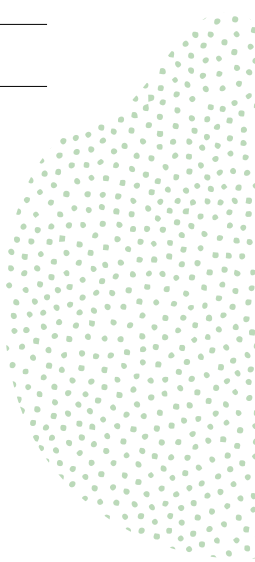
### **Recherchiere: Wie kann eine pflanzliche Panier noch hergestellt werden?**

---

---

---

---



# Kommentiertes Arbeitsblatt 4:

## Traditionelle österreichische Küche – mit Seitan rein pflanzlich interpretiert

In dieser kommentierten Version des Arbeitsblatts finden Sie didaktische Hinweise zu den Hintergründen der Aufgabenstellungen sowie Tipps zur praktischen Umsetzung im Unterricht. Zudem werden potenzielle Schüler:innenperformanzen angeführt, um Ihnen einen Eindruck des Stundenkonzepts zu vermitteln. Die Kopiervorlage dieses Arbeitsblatts zum Austeilen finden Sie im Anhang.

### Arbeitsauftrag 1:

Österreichische Küche pflanzlich interpretiert: Du hast nun unterschiedliche Herstellungs- und Zubereitungsarten von Seitan kennengelernt. Was denkst du? Welche traditionellen österreichischen Gerichte können mit Seitan pflanzlich interpretiert werden?

Traditionelles österreichisches Gericht	Rein pflanzliche Interpretation	Zutaten- änderung /Art von Seitan	Unterschiede in der Zubereitung
Zwiebelrostbraten	Zwiebelrostbraten aus Seitan (Veggie-Profis, S. 200)	...	...
Wiener Schnitzel	Seitanschnitzel Wiener Art (siehe Veggie-Profis, S. 196)	...	...

Rezeptinspirationen findest du auch im Vegucation-Rezeptheft: [vegucation.at/schulen](https://vegucation.at/schulen)



# Arbeitsblatt 4:

## Traditionelle österreichische Küche – mit Seitan rein pflanzlich interpretiert

### Arbeitsauftrag 1:

Österreichische Küche pflanzlich interpretiert: Du hast nun unterschiedliche Herstellungs- und Zubereitungsarten von Seitan kennengelernt. Was denkst du? Welche traditionellen österreichischen Gerichte können mit Seitan pflanzlich interpretiert werden?

Traditionelles österreichisches Gericht	Rein pflanzliche Interpretation	Zutaten- änderung /Art von Seitan	Unterschiede in der Zubereitung

Rezeptinspirationen findest du auch im Vegucation-Rezeptheft: [vegucation.at/schulen](https://vegucation.at/schulen)



## Quellen

„Seitan ganz einfach selbst machen [Veganer Fleischersatz]“,

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=XJb64tXs2L8>

„Vegucation – Kochvideo – Herstellung von Seitan“ (2015),

URL: [https://www.youtube.com/watch?v=EP7\\_BgZ\\_Nuc](https://www.youtube.com/watch?v=EP7_BgZ_Nuc)

Biesalski, Hans Konrad; Grimm, Peter; Nowitzki-Grimm, Susanne. 2020. Taschenatlas Ernährung (8., vollständig überarbeitete Auflage). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Elmadfa, Ibrahim. 2019. Ernährungslehre (4., überarbeitete Auflage). Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer.

Leitzmann, Claus; Keller, Markus. 2020. Vegetarische und vegane Ernährung. Stuttgart: utb.

Klein, Lisa; Ladinig, Olivia. 2016. Die Veggie-Profis. Linz: Trauner.

[vegucation.at/schulen](https://vegucation.at/schulen)



## Impressum

Ausgabe 2023

Vegane Gesellschaft Österreich

Meidlinger Hauptstraße 63/6 • 1120 Wien

info@vegan.at • vegan.at

ZVR-Zahl: 208143224

Fotos: adobestock.com