

Seitan gegrillt mit Brennesselrisotto

(für 2 Personen)

200 g Brennesselspitzen
1 Schalotte
100g Risottoreis (bio)
Käse, gerieben (Parmesan)
Salz, weißer Pfeffer

2 Seitanscheiben (8mm)
Stärkemehl zum Bestäuben
Öl zum Bepinseln der Grillfläche

Etwa 3/4 l Wasser zum Kochen bringen, die Hälfte der Brennesselspitzen hineingeben. Diese Suppe auf kleiner Flamme warm halten.

Die klein geschnittene Schalotte in Öl anschwitzen, den Reis dazu geben und mit etwas Brennesselsuppe ablöschen. Vollständig einkochen und den Rest der Suppe nach und nach zum Risotto geben. Immer wieder sanft umrühren (keine Blätter aus der Brühe dazugeben). Gegen Ende der Garzeit etwas mehr Suppe zum Reis geben, die restlichen geschnittenen, rohen Brennesselspitzen unterrühren. Salzen und pfeffern.

Die Seitanscheiben auf einer Seite mit wenig Stärkemehl bestäuben und auf dem heißen, mit Pflanzenöl bepinseltem Grill (Sandwichgrill) von jeder Seite etwa eine Minute braten.

Das Brennesselrisotto mit dem Parmesan oder einem anderem beliebigen Käse bestreuen und mit der Seitanscheibe anrichten



Edmund Reiningger knetet Weizen mit Wasser. So wird dem Teig Stärke entzogen und es entsteht glutenreicher Seitan

Fleisch für den Dalai-Lama

Hat Biss, ist leicht verdaulich und liefert Eiweiß: **Seitan** aus dem Waldviertel

BERICHT & FOTOS:
IRENA ROSC

Am Ende des Waldviertels, bei Heidenreichstein, wo an düsteren Novembertagen das Festival „Literatur im Nebel“ stattfindet, produziert Edmund Reiningger, ein Rückkehrer aus dem sonnigen Kalifornien, Buddhas Speise. Seitan oder Weizengluten ist seit Jahrhunderten bekannt und wurde von Mönchen in China als Fleischersatz produziert.

Zur Herstellung wird Weizenmehl mit Wasser verknetet. Nach einer Ruhezeit unter wiederholtem Kneten im Wasser wird dem Teig die Stärke entzogen. Dadurch entsteht eine zähe, glutenreiche Masse, die anschließend in einer Brühe mit Sojasauce und Gewürzen gekocht wird.

Im Gegensatz zu Tofu hat Seitan „Biss“, es wärmt den Körper, kann wie Fleisch verarbeitet werden und ist leicht verdaulich. Seitan ist ein hochwertiger Eiweißlieferant, sein Eiweißgehalt ist höher als der von Rindfleisch, und es ist frei von Fett und Cholesterin. Wegen seiner leichten Formbarkeit wird Seitan in Asien in unzähligen fantasievollen Formen zur Imitation von Hühnerschenkeln, Ententeilen, Würstchen oder Ähnlichem produziert. Seitan ist das Fleisch, das wir essen werden, wenn wir aufgehört haben, Tiere zu töten.

Der zündende Funke für Edmund Reininggers Seitanproduktion kam dem gelernten Koch aus Wien an einem Wochenende vor 20 Jahren in Santa Fé. Ende der 80er-Jahre war Reiningger gerade dabei, seine in der Schweiz begonnene makrobiotische Ausbildung in den USA fortzusetzen und mit einem Diplom abzuschließen.

Mit seiner Frau Angela lebte er im noblen Pebble Beach, wo die beiden auf ein Haus aufpassten, *housesitting* nennen das die Amerikaner. Von einer gemieteten Küche aus bekochten die beiden damals Hol-

lywoodprominenz von Doris Day bis zu den Beach Boys. Nie hätte er diesen himmlischen Platz verlassen wollen, sagt Edmund. Aber Präsident Bush sen. mit dem von ihm angezeigten Golf-Krieg, ein Erdbeben im Sonnenstaat und nicht zuletzt die fehlende Green Card machten dem kalifornischen Hippiedasein ein Ende. Der Fall der Berliner Mauer und die Öffnung der Grenzen zum Osten lockten die beiden schließlich zurück nach Österreich.

Hart an der tschechischen Grenze, im Norden des Waldviertels, kauften Edmund

und Angela eine verlassene, 100 Jahre alte Schule. Diese liegt am höchsten Punkt von Eggern, neben dem Haus verläuft die europäische Wasserscheide.

Der sonnige Platz tröstet Edmund über den Verlust der kalifornischen Leichtigkeit des Seins hinweg. Das Gebäude sei mit guter Energie ehemaliger Schüler ausgestattet, sagt der Koch, während er mit einem Rührgerät aus einer aufgelassenen Bäckerei, das in seiner Form an die ersten Astronauten auf dem Mond erinnert, die wöchentliche Seitanmenge herstellt. Man sieht es den Menschen an, was sie essen, davon ist der Vegetarier Reiningger überzeugt. Ihm sieht man an, dass er richtig isst.

Edmund Reiningger hat das „Fleisch“ für den Tisch des Dalai-Lama in Österreich geliefert. Ab vier Kilo versendet er österreichweit. Es sei ganz einfach, die Leberkäsemmel gegen ein mit Seitan gefülltes Bioweckerl zu tauschen, sagt Edmund. Für diesen „Seitan-Burger“ gab er vor 15 Jahren beim heute preisgekrönten ersten Slow-Food-Bäcker Österreichs, Erich Kasses, ein Weckerl in Auftrag.

Auch Superfund bestellte bei Reiningger Burger-Kreationen mit Seitan – für bessere Kondition seiner Fonds-Kunden? Und vor der Gründung des ersten Biosupermarkts in Österreich ließ sich dessen Gründer, Stefan Maran, auf seiner „Inspektionsreise“ durch die USA von Edmund Reiningger führen und beraten.

Das Leben im Waldviertel ist schwierig, die Winter wollen „überlebt“ werden, sagt Reiningger, doch die Nähe zu seinen wichtigsten Ausgangsmaterialien, zum biologisch produzierten Waldviertler Getreide, verarbeitet in der Dyk-Mühle in Raabs an der Thaya, ist ein weiterer Grund dafür, dass er froh ist, die Rückkehr gewagt zu haben. Und spätestens beim Adventmarkt auf dem Karlsplatz ist er wieder in Wien – mit Biopunsch und Seitan-Burgern.



Oben ein Tofuburger, unten der gebrillte Seitan mit Brennesselrisotto vom Rezept links

Ebenda Über diese Seite

Diese Seite behandelt das Thema Kochen aus verschiedenen Perspektiven: bio, edel, schnell und günstig. Regelmäßig schreiben hier Nina Kaltenbrunner, Irena Rosc, Florian Holzer und Werner Meisinger. Nächste Woche kocht Konstantin Filippou grüne Mandeln, Algen und Fisch, Nina Kaltenbrunner berichtet Gericht

Seitan

aus biologisch-organischem Anbau gibt's im Biohandel oder unter www.seitan.at