

## REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

# SEITAN-RAGOUT MIT PILZEN UND VOLLKORN-SPIRELLI

*Dieses kräftige Seitan-Ragout mit Pilzen ist vielseitig kombinierbar – ob mit Nudeln, Kartoffelpüree oder Reis. Das Gericht wurde von ProVeg-Schulungskoch Stefan Brandel und Ökotrophologin Edith Gätjen für die Schulverpflegung entwickelt.*



### Für 10 Kinderportionen:

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Zubereitung:** 30 Minuten

**Allergene:** Gluten, Senf

500 g	Seitan
40 ml	Bratöl
40 g	Zwiebeln
5 g	Knoblauch
500 g	Champignons
100 g	Karotten
50 g	Tomatenmark
1 l	Gemüsebrühe
100 ml	Hafersahne
	Salz, nach Belieben
	Pfeffer, nach Belieben
	Senf, nach Belieben
	Paprikapulver, edelsüß, nach Belieben
500 g	Vollkorn-Spirelli

1. Den Seitan in dünne Scheiben schneiden, das Bratöl erhitzen und den Seitan darin kräftig anbraten.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln, die Champignons in dünne Scheiben schneiden, dazugeben und weiterbraten.
3. Die Karotte in Scheiben schneiden und mit dem Tomatenmark und der Gemüsebrühe ebenfalls hinzugeben. Für 20 Minuten einkochen.
4. Die Hafersahne und die Gewürze hinzufügen und kräftig abschmecken.
5. Die Nudeln bissfest kochen und mit dem Seitan-Ragout servieren.

### Rezepthinweise:

Champignons und Karotten können durch Lauch, Sellerie, Pastinake, Kürbis, Paprika oder Zucchini ersetzt werden.

<b>Energie</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Protein</b>	<b>Fett</b>	<b>Ballaststoffe</b>	<b>Vitamin E (Tocopherol)</b>
311 kcal	44,2 g	20,3 g	7,4 g	7,7 g	1,3 mg
<b>Vitamin B1 (Thiamin)</b>	<b>Folat</b>	<b>Vitamin C</b>	<b>Calcium</b>	<b>Magnesium</b>	<b>Eisen</b>
0,4 mg	40 µg	3,5 mg	38,0 mg	77,0 mg	2,9 mg

*\*Nährwertangaben pro Portion*