



## Seitanvurst Workshop

Salami, Schnitzel, Gyros, Bratwurst – alles vegan und selbstgemacht? Ja, die veganen Fleischalternativen können wir auch günstig zu Hause herstellen – und es ist gar nicht schwer! Wenn wir sie selber machen, können wir entscheiden, was rein soll und auch den Geschmack nach eigenem Belieben variieren. Im dem Workshop geht es um die Herstellung von veganer Seitanvurst und -steaks, d.h. Vurst, die auf Gluten (Weizenkleber) basiert. Ziel ist es, euch in die Lage zu versetzen, zu Hause eure eigene Seitanvurst herzustellen.

In dem Workshop wird in die Eigenschaften von Seitan und das ABC der Zutaten eingeführt. Ihr lernt verschiedene Teige und die unterschiedlichen Garungsarten für Seitanvurst kennen. Wir wollen erstens ein ganz einfaches Basisrezept kochen, dem man erst im Nachhinein die Geschmacksrichtung verleiht. Zweitens wollen wir gemeinsam eine Vurst und ein Schnitzel zubereiten. Insgesamt werden drei verschiedene Teige und vier Garungsarten gemeinsam praktiziert. Natürlich wird auch alles gekostet. Damit ihr selbst weitermachen könnt, bekommt ihr eine Sammlung von Rezepthinweisen. Der Workshop richtet sich vor allem an diejenigen, die noch keine oder wenig Erfahrung mit der Verarbeitung von Gluten haben. Für eine bessere Planung meldet euch bitte verbindlich an.

**Wann:** Sonntag, 17. Juni, 14h – 17h oder 18h

**Wo:** „Wandelbar“, Schönfelder Str. 41A, Kassel

**Mitbringen:** Wenn möglich, bringt bitte zwei Sturzgläser mit, in denen die Vurst gekocht wird (Gläser, die oben am Verschluss nicht enger werden und einen Schraubverschluss haben) und ein Transportgefäß (Tupperbecher o.ä.).

**Unkostenbeitrag:** 12 Euro für Zutaten und Raumnutzung

**Anmeldung und Rückfragen** bei Ester Höhle: [linsensprosse@gmx.net](mailto:linsensprosse@gmx.net)