

FTP Steak Bites



Diese pflanzenbasierten Steak Bites überzeugen mit saftiger Textur und kräftigem Biss. FTP Chunks Dark dienen als Basis und hydratisieren zu einer zarten, zugleich stabilen Struktur, die Gewürze und Öl optimal aufnimmt. Das Rezept zeigt, wie sich vielseitige Steak-ähnliche-Stücke mit minimalem Aufwand effizient zubereiten lassen.

Zutaten:

- 100 g FTP Chunks Dark SF
- 23 g Gewürzmischung (siehe unten)
- 60 g Pflanzenöl
- Optional:
 - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 - 1 EL gehackte Petersilie
 - 1 EL Butter oder vegane Butter
 - ein Spritzer frischer Zitronensaft



Gewürzmischung:

Verwenden Sie entweder eine fertige Steak- oder Grillgewürzmischung Ihrer Wahl oder bereiten Sie eine einfache eigene Mischung zu.

Beispiel-Gewürzmischung:

- 1 Teil Meersalz
- 1 Teil Paprika edelsüß
- ½ Teil Rohrohrzucker
- ½ Teil Cumin
- ½ Teil schwarzer Pfeffer

Optional nach Geschmack: Knoblauch, Zwiebel, Chiliflocken, Rosmarin, Piment.

Zubereitung

Hydrieren:

1. Die getrockneten FTP Chunks in eine große Schüssel geben.
2. 1 Liter Wasser aufkochen und über die Chunks gießen.
3. 15 Minuten ziehen lassen.
4. Das warme Wasser abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen. Die Chunks einige Minuten ruhen lassen, anschließend etwa 1 Minute abtropfen lassen.
5. Die hydratisierten Chunks vorsichtig mit der Gewürzmischung vermengen. 40 g des Pflanzenöls zugeben und gleichmäßig unterheben.

Anbraten:

1. Das restliche Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Die marinierten Chunks zugeben und 4–6 Minuten braten bis sich eine goldbraune Kruste bildet.
3. Bei Bedarf während des Bratens etwas mehr Öl zugeben, um die gewünschte Saftigkeit zu erreichen.

4. Optional Knoblauch, Petersilie, Butter und Zitronensaft in der letzten Minute unterheben.

Tipp: Für eine bessere Kruste und mehr Aroma die Stücke wie ein Steak anbraten: nicht bewegen, bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat, dann wenden und die anderen Seiten braten.