


## Mock Duck - vegane Entenbrust by Eat this!

 Vorbereitung 25 Min. Zubereitung  
45 Min. Ruhezeit 12 Std.

 für 600 g



## Zutaten

---

125 g gekochte Kichererbsen	1 EL Hefeflocken
5 g Salz	3 EL Sojasauce
3 EL schwarzer Essig	2 EL Rapsöl
2 EL Grafschafter Goldsaft	2 TL Zwiebelpulver
1 TL weißer Pfeffer fein gemahlen	1 TL Knoblauchpulver
1 TL Salbei	1 TL Majoran
$\frac{3}{4}$ TL Fünf-Gewürze-Pulver	65 ml Rote-Bete-Saft
150 ml Aquafaba	215 g Seitan-Fix
2 EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ EL Grafschafter Goldsaft
	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver

2 EL Rapsöl

¼ TL Liquid Smoke

## Zubereitung

Die Blogger Nadine und Jörg von [Eat this!](#) haben für uns eine ganz eigene Variante der Mock Duck entwickelt. Und so geht sie.....

Kichererbsen sehr gut abtropfen lassen und zusammen mit allen anderen Zutaten für die selbst gemachte Mock Duck außer dem Seitan-Fix fein pürieren.

Seitan-Fix in eine ausreichend großen Schüssel geben, die pürierte Flüssigkeit dazu geben, kurz vermengen und von Hand oder mit Hilfe der Küchenmaschine 15 Minuten kräftig verkneten, sodass sich sichtbare Glutenstränge bilden.

Teig abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen, anschließend halbieren. Die Teiglinge auf der Arbeitsfläche so gut es geht flach drücken und fest zu Laiben aufrollen. Ähnlich wie bei Brotteig. Die Seitanrollen erneut etwa 15–20 Minuten abgedeckt ruhen lassen und anschließend eventuell zurückgebliebene „Nähte“ verschließen. Dazu einfach mit den Fingern kräftig zusammenkneifen.

Etwas Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den rohen Seitan mit der schönen Seite nach unten kräftig in ein Küchensieb pressen und in den Kochtopf hängen. Dazu kann, je nach Topfgröße, eine feuerfeste Schale unten in den Topf gelegt werden, sodass der Seitan nicht direkt mit dem Wasser in Berührung kommt. Je nach Größe und Dicke des Seitans 45–60 Minuten dämpfen. Beim leichten Druck auf den Teig sollte er sich in etwa so fest anfühlen wie der eigene Handballen.

Währenddessen alle Zutaten für die Marinade verrühren. Nach Ende der Garzeit den noch heißen Seitan direkt in die Marinade legen, komplett abkühlen und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Mock Duck in etwa 3–5 cm große Stücke zupfen, dafür bei Bedarf den Seitan leicht mit dem Messer einritzen und an den Schnittstellen rupfen. Optional können die Stücke bis zur Zubereitung erneut in die übrige Marinade gelegt werden.

Zum Anbraten etwas Öl in eine heiße Pfanne geben und die Stücke bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 3–5 Minuten pro Seite goldbraun braten.

#### Unsere Tipps

Die selbst gemachte Mock Duck lässt sich wunderbar auf Vorrat zubereiten. Im Kühlschrank hält sie sich, auch gezupft, mindestens 5–7 Tage, sie kann aber auch eingefroren werden und hält sich dann mindestens 6 Monate.

Der chinesische schwarze Reisessig hat ein sehr spezielles Aroma, notfalls kann er durch dunklen, nicht zu sauren Balsamico ersetzt werden.