Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:**
Voorbereidingstijd: 10 min | **Bereidingstijd:** 0 min | **Totale bereiding:** 10 min

Bertyn producten: Veggie Protein Bloc - Dinkel Veggie Protein Bloc - Natur Veggie Protein Bloc - Weizen

Bron: bertyn.eu | Chef: Stefano Vicinoadio | © Stefano Vicinoadio

Jamaikanischer Seitan-Spieß mit Rum, Chili & Kokosblütenzucker

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc in Würfeln
- 1 TL Piment
- 1 EL Sojasoße
- 3 bis 4 EL Limonensaft
- 1 rote Chilischote
- 1 bis 2 EL Kokosblütenzucker (Gula Java Brut von Amanprana)
- 2 EL Rum
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 4 Holzspieße
- Eine Prise Fleur de Sel (Amanprana)
- Eine Prise Pfeffer
- 1 EL Gewürzmischung (Amanprana ORAC Botanico Mix)

Bereiding

1. Den Seitan gut abtropfen lassen und dann in eine Schüssel legen.
2. Chilischote und Knoblauch fein hacken und mit den übrigen Zutaten zu einer Marinade vermischen.
3. Die Marinade zum Seitan geben und gut umrühren.
4. Marinade mindestens 2 Stunden einziehen lassen.
5. Für ein optimales Ergebnis sollte man die Marinade jedoch über Nacht einziehen lassen.
6. Die Seitan-Stücke auf die 4 Spieße verteilen.
7. Dann im Ofen, auf dem Grill oder in einer Pfanne grillen.
8. An allen Seiten etwa 1,5 Minuten grillen, bis der Seitan etwas Farbe kriegt und gut durcherhitzt wurde.
9. Dieses Seitan-Gericht passt sehr gut zu Wildreis, junge Erbsen und Fladenbrot. Guten Appetit!