

Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:**
Voorbereidingstijd: 20 min | **Bereidingstijd:** 190 min | **Totale bereiding:** 210 min

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

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

Schmackhafte Suppe aus Kürbis und Petersilie mit Seitanchips

Ingrediënten

- 1 mittelgroßer Hokkaidokürbis
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl (Amanprana Verde Salud)
- 1 TL Fleur de Sel (Amanprana)
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Kräutermischung (Orac Botanico Mix von Amanprana)
- 100 g Veggie Protein Bloc
- 1,5 l Gemüsebouillon
- 1 Bund glatte Petersilie

Bereiding

1. Den Ofen auf 50-80°C vorheizen.
2. Den Seitan hauchdünn schneiden und auf Backpapier oder auf ein Backblech legen.
3. Mit etwas Fleur de Sel, Pfeffer und Kräutermischung bestreuen und den Seitan anschließend ca. 2 ½ Stunden in den Ofen stellen, damit er langsam trocknen kann.
4. Wenn Sie keinen Heißluftofen haben, klemmen Sie etwas zwischen die Ofentür, damit der Dampf entweichen kann.
5. Wenn der Seitan fertig ist, den Ofen auf 250°C vorheizen.
6. Den Kürbis halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen, in Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl einreiben.
7. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und anschließend ca. 40 Minuten im Ofen backen.
8. Den Knoblauch schälen und goldbraun braten.
9. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und zusammen mit der Gemüsebouillon, dem Knoblauch und den anderen Zutaten pürieren.
10. Reichlich gehackte Petersilie dazugeben (nicht mitkochen).
11. Mit dem getrockneten Seitan garnieren und servieren. Guten Appetit!