



**Recept geschikt voor:** 4 personen | **Moeilijkheid:** 👩🍳 👨🍳

**Vorbereidingstijd:** 5 min | **Bereidingstijd:** 0 min | **Totale bereiding:** 5 min

**Bertyn producten:** [Veggie Protein Bloc - Dinkel](#)

Bron: [bertyn.eu](http://bertyn.eu) | Chef: [Chantal Voets](#) | © Chantal Voets

# Mexicanischer Schmortopf (sehr einfach)

## Ingrediënten

- 1 große Zwiebel
- 1 - 2 Esslöffel rotes Palmöl (Amanprana)
- 1/2 Teelöffel Cayennepfeffer
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 1 Esslöffel Oregano
- 1 Esslöffel gemahlener Kümmel
- Eine Prise Fleur de sel (Amanprana)
- 1 Veggie Protein Bloc - Dinkel
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 4 Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund frischer Koriander\*

## Bereidung

1. Schneide die Zwiebel in Ringe und brate sie goldgelb in rotem Palmöl.
2. Füge den Cayennepfeffer, das Chilipulver, den Oregano, das Kümmelpulver und Fleur de sel hinzu und lasse alles 1 Minute schmoren.
3. Hacke den Seitan fein und schneide die Paprika in Streifen.
4. Füge sie an die Kräuter in der Pfanne hinzu.
5. Lasse alles gut durchbraten, während du ständig rührst. Das dauert ungefähr 5 Minuten.
6. Schneide die Tomaten in jeweils acht Stücke und hacke den Knoblauch fein.
7. Gib sie zum Seitan und den Kräutern und lass alles unter einem Deckel gar schmoren.
8. Dekoriere die Mahlzeit mit viel frischem Koriander und serviere sie mit Tacos und Guacamole.