

Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:**
Voorbereidingstijd: 20 min | **Bereidingstijd:** 30 min | **Totale bereiding:** 50 min

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

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

Eiweißreiche Suppe aus Kichererbsen, gegrilltem Seitan und Kirschtomaten

Ingrediënten

- 200 g Veggie Protein Bloc – Dinkel
- 200 g gekochte Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 ml Gemüsebouillon
- 200 g Cashewnüsse
- 1 EL Zitronensaft
- Fleur de Sel
- Schwarzer Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 EL Kokosöl (Amanprana)
- 10 Cocktailtomaten

Bereiding

1. Den Seitan in gleichmäßige Würfel schneiden und mit etwas Fleur de Sel und Pfeffer würzen.
2. Die Cocktailtomaten halbieren und zusammen mit dem Seitan auf den Grill oder in eine Pfanne legen.
3. Die Zwiebel und den geschälten Knoblauch in kleine Würfel schneiden und kurz in einer Pfanne mit warmem Kokosöl anbräunen.
4. Danach die Kichererbsen dazugeben und das Ganze mit etwas Bouillon auffüllen.
5. Sehr kurz kochen lassen und die Cashewnüsse und den Zitronensaft dazugeben.
6. Die Suppe pürieren und mit Fleur de Sel und Muskatnuss abschmecken.
7. Kurz vor dem Servieren noch die gegrillten Cocktailtomaten und den Seitan dazugeben