Recept geschikt voor: 25 porties | **Moeilijkheid:**
Voorbereidingstijd: 10 min | **Bereidingstijd:** 20 min | **Totale bereiding:** 30 min

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

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

Geräucherte Pastete aus Seitan: vegetarisch, reich an Eiweißen und kohlenhydratarm

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Seitan – Bloc
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL rotes Palmöl (Amanprana)
- 1 große Dose gesprenkelte Bohnen
- 150 ml Olivenöl (Amanprana Verde Salud)
- 2 EL Kräuter (Amanprana ORAC Botanico-Mix, spicy)
- 1 TL bunter Pfeffer
- ½ TL Muskatnuss
- 5 g frische, gehackte Petersilie
- 1-2 TL Fleur de Sel (Amanprana)
- 2tl Hefeflocken

- 1 TL Raucharoma (Liquid Smoke)
- 100-200 g Weizenkeime (Amanprana)

Bereiding

1. Seitan abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
3. Die gesprenkelten Bohnen aus der Dose in ein Sieb gießen und mit Wasser abspülen.
4. Das rote Palmöl in einem großen Topf erhitzen und den Seitan mit Zwiebeln und Knoblauch scharf anbraten.
5. Dann die gesprenkelten Bohnen dazugeben und alles gut erhitzen.
6. Zwischendurch die Gewürze in einer Schüssel mit einem Mörser fein zerstoßen.
7. Die restlichen Zutaten in eine hohe Schüssel geben und zusammen mit der Mischung aus Seitan, Zwiebel und Knoblauch mit einem Pürierstab so lange pürieren, bis eine Creme entsteht.
8. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend die Mischung in ein oder zwei gut gereinigte Einmachgläser geben und Öl über die Mischung gießen.
9. Auf diese Weise kann keine Luft an die Pastete gelangen, wodurch die Haltbarkeit verbessert wird.
10. Die Pastete über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen und am nächsten Tag zu etwas Brot oder Toast servieren. Guten Appetit!