

Recept geschikt voor: 4 personen | Moeilijkheid:
Voorbereidingstijd: 1 min | Bereidingstijd: 19 min | Totale bereiding: 20 min

Bertyn producten: Instant Protein Veganmix - 3x 90g Seitanburger

Bron: <u>bertyn.eu</u> | Chef: <u>Serge Restiau</u> | © Serge Restiau

Dashi-Gemüsesuppe mit proteinreichen Seitanbällchen

Ingrediënten

- 1 | Wasser
- 1 Schuss Tamari-Soße
- 1 Beutel vegetarischer Dashi
- 1 Beutel Instant-Protein-Veganmix 3x 90g Seitanburger von Bertyn (150 g)

- 1 große Schüssel mit Julienne-Gemüse (Lauch, Karotte, Zwiebel, Paprika)
- 1 Handvoll Shiitake-Pilze
- 1 Büschel frischen Koriander
- 1 cm frischen Ingwer

Bereiding

- 1. Nehmen Sie einen großen Topf und kochen Sie 1 Liter Wasser mit einem Schuss Tamari-Soße und einem Beutel vegetarischen Dashi.
- 2. Bereiten Sie in der Zwischenzeit den Seitanmix wie auf der Verpackung beschrieben zu.
- 3. 1 Beutel mischen mit 120 ml Wasser.
- 4. Nehmen Sie aus dem Teig kleine Stücke und geben Sie sie in das kochende Wasser.
- 5. Fügen Sie, sobald die Seitan-Wontons etwa 5 Minuten gekocht haben, das Julienne-Gemüse und die Champignons hinzu.
- 6. Bei dieser Suppe kann das Gemüse knackig bleiben.