



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

**Vorbereidingstijd:** 10 min | **Bereidingstijd:** 180 min | **Totale bereiding:** 190 min

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

Bron: [bertyn.eu](https://bertyn.eu) | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

# Afrikanischen Gulasch mit Kichererbsen, Seitan und Kreuzkümmel

## Ingrediënten

- 400 g Veggie Protein Bloc in Würfeln
- 6 Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 3 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Zimt
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 frische rote Chilischote
- 1 EL Olivenöl (Verde Salud von Amanprana)
- Fleur de Sel (Amanprana)
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL pikante Gewürzmischung (Amanprana ORAC Mix mit Chili)

- 1 Bündchen glatte Petersilie
- 200 g geschälte Cashewnüsse
- Gemüsebrühe nach Bedarf

# Bereidung

1. Den Seitan aus der Verpackung nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Das Olivenöl in einem hohen Kochtopf erhitzen und den Seitan darin gut anbraten.
3. Die Zwiebeln schälen und vierteln.
4. Sobald der Seitan braun wird, die Zwiebeln dazugeben und gut anschwitzen.
5. Dann den Knoblauch schälen, plätten und hinzufügen.
6. Als Nächstes die Tomaten abwaschen und in Würfel schneiden.
7. Sobald der Seitan und die Zwiebeln die gewünschte braune Farbe haben, die Tomaten zum Ablöschen hinzugeben.
8. Abhängig von dem Flüssigkeitsgehalt der Tomaten, den Gulasch mit einer kräftigen Gemüsebrühe auffüllen.
9. Dann das Ganze mehrere Stunden (mindestens 3) bei niedriger Hitze köcheln lassen.
10. Regelmäßig umrühren und bei Bedarf Flüssigkeit hinzufügen.
11. Die geschälten Cashewnüsse im Standmixer cremig pürieren.
12. Das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und das Ganze noch einmal kräftig pürieren.
13. Dieses Püree in den Gulasch geben und etwa 40 Minuten vor dem Ende der Kochzeit auch die Kichererbsen hinzugeben.
14. Kurz vor dem Servieren das Gericht mit den Gewürzen abschmecken.
15. Dabei sollte der Geschmack des Kreuzkümmels deutlich rauszuschmecken sein, da dies der Geschmacksstifter des Gerichts ist.
16. Vor dem Servieren die Petersilie fein hacken und über den Gulasch streuen.
17. Dieses Gericht passt gut zu Fladenbrot, Reis oder Süßkartoffelpüree.