Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:**
Voorbereidingstijd: 15 min | **Bereidingstijd:** 25 min | **Totale bereiding:** 40 min

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

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

Jamaikanisches Seitan Jerk mit Chili und Ingwer

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc
- 1 große Zwiebel
- 70 g frischer Ingwer
- 4 Chilischoten
- 10 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl (Amanprana Verde Saludl)
- 3 bunte Paprikas
- 1 Limone (der Saft daraus)
- 1 EL Thymian
- ½ TL Muskatnuss
- 1 TL Zimt
- 1 TL Piment
- ½ TL Nelke
- 4 EL Limonensaft

Bereiding

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Den Ingwer schälen und raspeln.
3. Den Knoblauch in kleine Stücke schneiden.
4. Die übrigen Gewürze zu einer Marinade mischen und die Hälfte davon mit den Zwiebeln, dem Knoblauch, dem Ingwer und dem Limonensaft vermischen.
5. Den Seitan in zwei gleich große Scheiben schneiden und mit der restlichen Marinade bestreichen.
6. Dann beide Scheiben mindestens zwei Stunden, aber am besten eine ganze Nacht, im Kühlschrank marinieren.
7. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den marinierten Seitan darin kräftig anbraten.
8. Dann den Seitan auf ein Backblech legen und die ganzen Chilischoten und die in Streifen geschnittenen Paprikas dazugeben und alles bei ca. 180 °C etwa 10 bis 15 Minuten im Backofen erhitzen.
9. Warm und mit etwas Reis oder Fladenbrot servieren. Guten Appetit!