



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

Vorbereidingstijd: 15 min | **Bereidingstijd:** 40 min | **Totale bereiding:** 55 min

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

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

Herzhafte Suppe aus Knoblauch und Paranüssen mit knusprigem Seitan im Reisblatt

Ingrediënten

- 200 g Veggie Protein Bloc
- 100 g frischer Knoblauch
- 50 g Paranüsse
- 1 kleine rote Chili
- 1,5 l Gemüsebouillon
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Reisblätter, in kaltem Wasser eingeweicht
- Olivenöl (Verde Salud von Amanprana)

Bereidung

1. Den Knoblauch schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden und in einer tiefen Pfanne mit etwas Olivenöl leicht anbräunen.
2. Die Paranüsse grob hacken und zu dem Knoblauch geben.
3. Anschließend die Gemüsebouillon dazugeben und das Ganze aufkochen lassen. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel und sanfter Hitze ziehen lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Chili dazugeben und alles im Mixer pürieren.
5. Den Seitan in vier gleich große Teile schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Reisblätter rollen.
6. In reichlich Öl knusprig braten und zusammen mit den gehackten Kräutern in die Suppe geben.
7. Die Suppe sofort servieren, solange sie noch heiß ist. Guten Appetit!