



**Recept geschikt voor:** 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳  
**Vorbereidingstijd:** 0 min | **Bereidingstijd:** 30 min | **Totale bereiding:** 30 min  
**Bertyn producten:** [Veggie Protein Bloc - Dinkel](#)

Bron: [bertyn.eu](http://bertyn.eu) | Chef: [Martine Prenen](#) | © Martine Prenen

# Vegetarischer mexikanischer Seitanschüssel

## Ingrediënten

### Seitanschüssel:

- 1 Zwiebel
- 1 Veggie Protein Bloc - Dinkel
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- Rotes Palmöl ([Amanprana](#))
- 1½ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Chilipulver
- 1 EL gemahlener Kümmel
- 1 EL Oregano
- 1 Prise [Fleur de sel](#) oder [Orac Botanico Chili Kräuter \(Amanprana\)](#)
- 4 Knoblauch
- 1 Bündel Koriander
- 1 Korianderwurzel

## **Guacamole:**

- 2 reife Avocado
- 2 reife Tomaten
- ½ rote Zwiebel
- Saft aus 2 Limonen
- Sojasahne
- Ein paar Tropfen Tabasco
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilipfefferschoten ohne Samen, fein geschnitten. Oder Chilipfefferflocken
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Korianderblätter

## **Walnussdip:**

- 150 g Walnüsse
- 150 Fetakäse
- Abschmecken/Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tassen Petersilie
- 1 TL Koriandersamen
- Prise Cayennepfeffer
- Walnussöl (Amanprana)

# Bereidung

## Seitanschüssel:

1. Die Zwiebel in Ringe schneiden und im Palmöl bei mittlerer Hitze schmoren.
2. Cayennepfeffer, Chilipulver, Kümmel, Oregano und Salz hinzufügen und 1 Minute schmoren.
3. Den Seitan fein hacken und die Paprika in Streifen schneiden. Danach 5 Minuten backen. Immer zwischendurch rühren.
4. Die Tomaten in acht Stücke schneiden. Gemeinsam mit dem feingeschnittenen Knoblauch kurz garen.
5. Die Mischung vom Herd nehmen. Den feingehackten Koriander und die gehackte Wurzel hinzufügen. Alles vermischen.
6. Mit Tortillas oder Tacos und Guacamole servieren.

## Guacamole:

1. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen und in einen Standmixer geben.
2. Die Tomaten schälen und in Stücke schneiden. In den Standmixer geben.
3. Jetzt auch die restlichen Zutaten hinzufügen.
4. Mit ein wenig extra Koriander dekorieren.

## Walnussdip:

1. Die Walnüsse mahlen, den Knoblauch und fast alle Petersilie hinzufügen für eine feine Paste.
2. Den Fetakäse zerkrümeln und hinzufügen. 120 ml Wasser dazu gießen und zusammen mit dem Koriandersamen und Cayennepfeffer noch kurz im Standmixer mixen.
3. In eine Schale geben. Etwas Walnussöl darüber tröpfeln und mit Petersilie garnieren.