



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

Vorbereidingstijd: 20 min | **Bereidingstijd:** 30 min | **Totale bereiding:** 50 min

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

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

Vegetarisches risotto aus Perlgraupen mit cremigem, geschmortem Seitan

Ingrediënten

- 1,5 Veggie Protein Blocs
- 200 g Cashewnüsse
- 1,5 Liter hefefreie Gemüsebrühe
- ¼ Liter Weißwein
- 250 g Perlgraupen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Prise Fleur de Sel (Amanprana)
- 1 Prise Pfeffer
- 2 TL Gewürzmischung (Amanprana ORAC Botanico-Mix)
- 4 EL Kokosblütenzucker (Gula Java Brut von Amanprana)

Bereidung

1. Zur Vorbereitung die Cashewnüsse mindestens 4 Stunden lang in ca. 600 ml kaltem Wasser einweichen und dann im Mixer zu Cashewnusscreme pürieren.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Hälfte davon zusammen mit dem Seitan anbraten, bis dieser eine leicht braune Farbe hat, etwas Fleur de Sel und Pfeffer hinzufügen und die Pfanne vom Herd nehmen.
4. Den Seitan in der abgedeckten Pfanne ruhen lassen, bis dieser weiterverarbeitet wird.
5. Dann die andere Hälfte der Zwiebel und des Knoblauchs in ein wenig Olivenöl anschwitzen.
6. Die Perlgraupen hinzufügen und mitbraten – sie dürfen aber nicht braun werden.
7. Das Ganze dann mit Weißwein und der Hälfte der Cashewnusscreme ablöschen und unter ständigem Rühren gar kochen.
8. Stets, wenn die Perlgraupen am Boden der Pfanne kleben bleiben, ein wenig Gemüsebrühe hinzufügen.
9. Weiter rühren und diesen Vorgang wiederholen, bis das Perlgraupenrisotto al dente ist. Das Risotto abschmecken mit Fleur de Sel, Pfeffer und Gewürzmischung und danach warm halten.
10. Legen Sie jetzt den Seitan erneut in die Pfanne und erhitzen Sie ihn.
11. Den Seitan mit einem Schuss Weißwein ablöschen und dann die restliche Cashewnusscreme dazugeben.
12. Reduzieren, bis eine cremige Soße entsteht.
13. Den Kokosblütenzucker hinzufügen und das Ganze erneut unter ständigem Rühren ziehen lassen.
14. Schließlich abschmecken und mit dem Risotto servieren. Guten Appetit!