



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳
Vorbereidingstijd: 20 min | **Bereidingstijd:** 40 min | **Totale bereiding:** 60 min

Bertyn producten: [Pepper Protein Steak](#)

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

Gebratene Schwarzwurzeln in rotem Palmöl mit Seitan

Ingrediënten

- 1 kg frische Schwarzwurzeln
- 2 Pepper Protein Steak
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone (der Saft daraus)
- Gewürzmischung (ORAC Botanico-Mix mit Chili von Amanprana)
- Kresse
- 2 TL rotes Palmöl (Amanprana Red Palm Oil)

Bereidung

1. Kochtopf mit Wasser füllen, ein wenig Salz dazugeben und das Wasser zum Kochen bringen.
2. Schwarzwurzeln unter fließendem, kaltem Wasser mit einem Dünnschäler schälen.
3. Vergessen Sie dabei nicht, Handschuhe anzuziehen, da der Saft von Schwarzwurzeln sehr klebrig ist und die Hände verfärben kann.
4. Die Schwarzwurzeln in zwei Hälften schneiden und in das kochende Wasser geben.
5. Ca. 25 bis 30 Minuten kochen lassen. Dabei regelmäßig prüfen, ob die Schwarzwurzeln noch knackig genug sind.
6. Danach die Schwarzwurzeln abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen, damit sie nicht weiter garen.
7. Den Seitan in Streifen schneiden und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
8. Etwas rotes Palmöl von Amanprana in einer Pfanne schmelzen lassen, den Knoblauch leicht anrösten und dann die Schwarzwurzeln und den Seitan dazugeben.
9. Alles gut umrühren und anbraten.
10. Kurz bevor alles gar ist, mit Zitronensaft ablöschen und mit Pfeffer, etwas Fleur de Sel und ein wenig Gewürzmischung abschmecken.
11. Schließlich mit etwas Kresse garnieren und warm servieren.