



Recept geschikt voor: 2 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳
Vorbereidingstijd: 15 min | **Bereidingstijd:** 20 min | **Totale bereiding:** 35 min

Bertyn producten: [Veggie Protein Steak - Weizen](#)

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

Vicious Vampire Steak und grüner Spargel mit Weißweinsoße und Mandeln

Ingrediënten

- Veggie Protein Steaks – Weizen
- 400 g Frischer grüner Spargel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Frische Kresse
- 100 ml Trockener Weißwein (veganer Wein)
- 2 EL Kokosöl, Olivenöl und rotes Palmöl (Amanprana)
- Olivenöl (Amanprana Verde Salud)
- 1 TL Mandelpaste
- 1 Prise Fleur de Sel (Amanprana)
- 2 EL Gewürze (Amanprana ORAC Botanico-Mix, spicy)
- 1 EL Mix aus Bhut-Jolokia-Chili, schwarzen Pfeffer, Knoblauch und Koriander (Feinkostladen)

Bereidung

1. Den grünen Spargel schälen und ggf. in Stücke schneiden.
2. Den Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
3. Die Seitan-Steaks aus der Packung nehmen und die Marinade abtropfen lassen.
4. Mit Fleur de Sel und einem Esslöffel Botanico-Mix und den Gewürzen bestreuen und die Seitan-Steaks dann mit ein paar Tropfen Olivenöl einreiben.
5. Die Steaks umdrehen und die andere Seite auf die gleiche Weise würzen.

Grünen Spargel kochen:

1. Eine Pfanne erhitzen und 1 Esslöffel der Kokosölmischung dazugeben.
2. Darin den Knoblauch kurz anbraten und dann die grünen Spargelstücke dazugeben.
3. Das Ganze ca. 5 Minuten anbraten und dann mit Weißwein ablöschen.
4. Danach alles noch 2 bis 3 Minuten köcheln lassen, mit Salz und der Kräutermischung aus dem Feinkostladen würzen und warmstellen.

Den Vicious Vampire Seitan braten:

1. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen, erhitzen und die restliche Kokosölmischung in die Pfanne geben und gut verteilen.
2. Sobald das Öl ausreichend erhitzt ist, die Seitan-Steaks in die Pfanne legen und so lange bei hoher Temperatur anbraten, bis sie sich selbst vom Pfannenboden lösen, wenn man die Pfanne hin und her bewegt.
3. Die Seitan-Steaks aus der Pfanne nehmen und mit dem grünen Spargel und den Sprossen auf einem Teller anrichten.

Weißweinsauce zubereiten und den Vicious Vampire Seitan servieren:

1. Die Pfanne noch einmal mit einem Schuss Weißwein ablöschen und kurz köcheln lassen.
2. Dann einen Teelöffel Mandelpaste hinzufügen und bei Bedarf ein wenig Wasser.
3. Diese Mischung mit einem Rührbesen gut verrühren, mit Salz und Gewürzen abschmecken und eine kleine Menge der Mischung über die beiden Portionen verteilen.
4. Genießen Sie den Vicious Vampire Seitan mit grünem Spargel, Mandeln und Weißweinsauce.