



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

**Vorbereidingstijd:** 35 min | **Bereidingstijd:** 45 min | **Totale bereiding:** 80 min

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

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

# Veganes ragout aus Seitan mit Sahne aus Cashewnüssen und Püree aus Kürbis und Safran

## Ingrediënten

- 2 veggie Protein Blocs
- 800 g Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- Olivenöl ([Verde Salud von Amanprana](#))
- ½ rote Chilischote
- 4 Lorbeerblätter
- Eine Prise Fleur de Sel ([Amanprana](#))
- Schwarzer Pfeffer
- 3 Liter Rotwein

Für die Sahne aus Cashewnüssen

- 200 g Cashewnüssen, über Nacht eingeweicht

- 100 ml Wasser
- Eine Prise Fleur de Sel (Amanprana)

Für das Püree

- 8 große Kartoffeln (in der Schale)
- ½ Hokkaidokürbis
- ¼ TL Safranfäden
- Eine Prise Fleur de Sel (Amanprana)
- Eine Prise Pfeffer
- Eine Prise Muskatnuss

# Bereidung

1. Machen Sie zunächst die Cashewnuss-Sahne, indem Sie die Cashewnüsse mit etwas Fleur de Sel und Wasser in den Standmixer geben und mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht wird.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden.
3. Die Würfel in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl etwas andünsten.
4. Den Seitan abtropfen lassen und in kleinen Portionen in Olivenöl braten, bis er eine goldbraune Farbe hat.
5. Dann den Seitan in die Pfanne mit den Zwiebeln und Knoblauch geben und mit einer Prise Fleur de Sel geraume Zeit braten, bis er eine schöne Farbe hat. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und weiter kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollkommen verschwunden ist.
6. Dann den restlichen Rotwein hinzufügen und ca. 10 Minuten reduzieren.
7. Die Cashewnuss-Sahne zu dem Ragout geben und weiter reduzieren, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht.
8. Ragout abschmecken mit Salz und Pfeffer und mit geschlossenem Deckel weiter ziehen lassen.
9. Den Hokkaidokürbis und die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser leicht kochen.
10. Kartoffeln und Kürbis durch eine Kartoffelpresse drücken und den Safran, eine Prise Fleur de Sel, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben.
11. Die Mischung mit einem Stabmixer cremig pürieren.
12. Das Püree schließlich zusammen mit dem Ragout servieren, gegebenenfalls mit ein wenig Petersilie garniert. Guten Appetit!