



**Recept geschikt voor:** 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳  
**Vorbereidingstijd:** 5 min | **Bereidingstijd:** 50 min | **Totale bereiding:** 55 min

**Bertyn producten:** [Veggie Hack](#)

Bron: [bertyn.eu](http://bertyn.eu) | Chef: [Serge Restiau](#) | © Serge Restiau

# Vegetarische Spaghetti Bolognese mit Seitan

## Ingrediënten

- 2 Veggie Hack
- 1 große Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 - 2 Esslöffel Olivenöl extra vergine ([Amanprana](#))
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel [Immuno](#) oder [Flamuno Botanico-mix](#) ([Amanprana](#))
- 4 große Tomaten
- Pfeffer, frischgemahlen aus der Mühle
- Eine Prise [Fleur de sel](#) ([Amanprana](#))

## Bereidung

1. Pastasauce très simple.
2. Das Hack nach den Anweisungen auf der Packung auflockern.
3. Schneide die Zwiebel und Paprika in feine halbe Ringe.
4. Erhitze einen Schuss Olivenöl und brate die Zwiebel- und Paprikaringe darin.
5. Zerquetsche den Knoblauch und füge ihn hinzu, wenn das Gemüse weich ist.
6. Reduziere die Hitze.
7. Gewürze dazugeben und alles sanft schmoren lassen.
8. Vergiss nicht zu rühren, damit die Gewürze nicht anbrennen.
9. Mische den Seitan unter die Sauce und lass alles sanft weiter schmoren.
10. Schneide die Tomaten in Blöckchen und füge sie hinzu.
11. Lass alles ungefähr 45 Minuten köcheln.
12. Schmecke alles mit ein wenig Pfeffer und Fleur de Sel ab.