



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

Vorbereidingstijd: 20 min | **Bereidingstijd:** 10 min | **Totale bereiding:** 30 min

Bertyn producten: [Teriyaki Protein Tops](#)

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

Teriyaki Seitan Rezept mit Reis und Erbsen

Ingrediënten

- 2 Tassen basmati-Reis
- 120 g frische Erbsen oder Erbsen aus der Tiefkühltruhe
- 200 g Zuckererbsen
- 300 g frischer Spinat
- 150 g Brokkoli-Röschen
- 2 Verpackungen Teriyaki Protein Tops
- 200 g frische Keime nach Wahl, vorzugsweise selber gezüchtet
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel [Amanprana rotes Palmöl](#)
- 1 Teelöffel [Amanprana Orac Botanico mix Kräuter](#)

Bereidung

1. Den Basmati-Reis waschen und mit vier Tassen Wasser aufkochen.
2. Dann den Herd niedriger stellen und die Erbsen hinzufügen.
3. Den Reis mit dem Deckel auf dem Topf sanft kochen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist.
4. Danach den Topf an die Seite stellen, bis der Reis serviert wird.
5. Das Gemüse putzen und abspülen.
6. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
7. Den Spinat, Brokkoli und die Zuckererbsen in grobe Stücke schneiden und in einer Schüssel an die Seite stellen.
8. Eine Wok-Pfanne erhitzen und das rote Palmöl hinzufügen. Darin den Knoblauch goldbraun backen.
9. Danach Seitanwürfel aus der Sauce/Marinade nehmen und ca. 5 Minuten backen.
10. Anschließend das Gemüse zufügen und backen (dabei stets umrühren) bis der Spinat ganz weich ist. Dann die Marinade und Sojasauce zufügen und alles kurz erhitzen.
11. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken, bis eine köstliche Teriyaki-Sauce entstanden ist.
12. Dann die frischen Keime hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermischen.
13. Das Teriyaki-Gericht mit einem Bällchen aus Reis und Erbsen servieren.