



Recept geschikt voor: 3 personen | **Moeilijkheid:** 🍳
Vorbereidingstijd: 1 min | **Bereidingstijd:** 14 min | **Totale bereiding:** 15 min
Bertyn producten: [Instant Protein Veganmix - 3x 90g Seitanburger](#)

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

Aperitifhäppchen eiweißreiche Seitan-Streifen

Ingrediënten

- [1 Beutel Instant-Protein-Veganmix - 3x 90g Seitanburger von Bertyn \(150 g\)](#)
- 120 bis 150 ml Wasser
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel

Bereidung

1. Geben Sie die trockene Masse in eine große Schüssel.
2. Hacken Sie das Gemüse sehr fein und geben Sie sie zu der trockenen Seitanmischung.
3. Fügen Sie anschließend 120 bis 150 ml Wasser hinzu und machen Sie daraus eine einheitliche Masse.
4. Teilen Sie den Seitan in 3 Teile und machen Sie daraus 3 Burger.
5. Legen Sie die Burger in die Pfanne, drücken Sie ihn mit einem Spatel an und braten Sie sie an beiden Seiten in extra nativem Olivenöl an.
6. Schneiden Sie die Hamburger in Streifen und schon haben Sie eine leckere Vorspeise auf dem Teller!