



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:**  **Vorbereidingstijd:** 20 min | **Bereidingstijd:** min | **Totale bereiding:** 20 min

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

Bron: bertyn.eu | Chef: [Chantal Voets](#) | © Chantal Voets

Vegetarisches Eintopfrezept für flämischen Eintopf

Ingrediënten

- 1 Packung Veggie Protein Bloc - Dinkel (550 Gramm) Bewahren Sie die Soße des Seitans
- Ein Schuss [Kokos-, Oliven- und rotes Palmöl von Amanprana](#)
- 1 Flasche Braunbier
- 1 Zwiebel
- 10 getrocknete Pflaumen
- 1 Esslöffel Crema di Balsamico
- Thymian (ein Paar Zweige)

- 2 Lorbeerblätter
- 3 Esslöffel Mehl
- Eine Handvoll Rosinen
- 2 Esslöffel Gula Java Kokosblütenzucker von Amanprana
- Eine Prise Cayennepfeffer

Bereidung

1. Schneiden oder reißen Sie den Seitanblock in Stücke und schneiden Sie die Zwiebel in dünne Ringe.
2. Die Zwiebel in etwas Kokos-, Oliven- und rotem Palmöl dünsten.
3. Fügen Sie die Seitanstücke hinzu.
4. Das Mehl darüber streuen und mit dem Bier und der Seitansoße ablöschen.
5. Fügen Sie dann die Pflaumen, die Rosinen, den Kokosblütenzucker, die Balsamico-Creme, den Thymian, die Lorbeerblätter und den Cayennepfeffer hinzu.
6. Lassen Sie dies leicht köcheln.
7. Sobald die Soße die gewünschte Dicke hat, nehmen Sie alles vom Feuer.
8. Köstlich mit Salzkartoffeln! Oder gesunden Pommes Frites.