



Recept geschikt voor: porties | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳
Vorbereidingstijd: 15 min | **Bereidingstijd:** 50 min | **Totale bereiding:** 65 min
Bertyn producten: [Veggie Protein Bloc - Weizen](#)

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

vegetarisches Schmorgericht mit Basmatireis, Sojasoße und Seitan

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc - Weizen
- 1 Kilo Karotten
- 10 Champignons
- 1 Porree
- 1/2 Knollensellerie
- 200 g Frische Radieschensprossen
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe
- 4 Blätter Lorbeer
- 5 Zehen Knoblauch
- 4 Esslöffel Öl (Amanprana Cocos+Olive+Red Palm)
- 2 Esslöffel Bärlauchpesto
- 125 g Basmatireis
- 1 l Weißwein
- 2 l Wasser
- 1 Esslöffel Gewürze (ORAC Botanico-Mix Spicy von Amanprana)

- 2 Esslöffel Sojasoße
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer

Bereidung

1. Porree, Karotten und Champignons putzen.
2. Die Sellerieknolle schälen und in gleichmäßig große Würfel schneiden.
3. Einen großen Topf (7 Liter oder mehr) mit dem Öl erhitzen.
4. Den Seitan auspacken, vorsichtig die Flüssigkeit herauspressen und den Seitan in Würfel schneiden.
5. Knoblauch schälen und in kleine Scheiben oder Würfel schneiden.
6. Diese Zutaten in den Topf geben und 5 bis 10 Minuten anbraten, dann das Gemüse hinzufügen und alles nochmal etwa 10 Minuten köcheln lassen.
7. Dann mit Weißwein ablöschen und noch etwa 5 Minuten aufkochen lassen.
8. Dann das Wasser, die Lorbeerblätter und die Gemüsebrühe dazugeben.
9. Gegebenenfalls abschmecken mit Botanico-Mix.
10. Schmoren, für eine köstliche kohlehydratarme Mahlzeit
11. Nun das Gericht etwa 25 - 30 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen.
12. Ab und zu testen, ob das Gemüse gar ist. D
13. as Gemüse sollte bissfest sein.
14. Nach etwa 10 Minuten den Basmatireis dazugeben und diesen mitkochen.
15. Sobald das Gemüse zart genug ist, das Gericht würzen mit Bärlauchpesto, die Sojasoße, Pfeffer und Gewürze und 5 Minuten ziehen lassen, ohne es erneut zu erhitzen.
16. Danach die frischen Radieschensprossen unterheben und das vegetarische Schmorgericht mit Seitan warm servieren.