



Recept geschikt voor: 550 gram | **Moeilijkheid:** 🧑🍳 🧑🍳

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

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

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

Süßsaure Senfmarinade Rezept für Seitan, mit Kokosblütenzucker und Balsamico

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc
- 100 ml Weißwein (vegan)
- 1 Große Zwiebel
- 100 ml Olivenöl (Amanprana Verde Salud)
- 4 EL Guter Senf (mittelscharf)
- 1 Bio-Zitrone (Saft und geraspelte Schale)
- 4-6 EL Kokosblütenzucker (Amanprana Gula Java Brut)
- Ein wenig Balsamico-Essig
- 1 Prise Bunter Pfeffer
- 1 Prise Fleur de Sel (Amanprana)

Bereidung

1. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Würfel in einem Esslöffel Olivenöl scharf anbraten, bis die Zwiebeln Farbe kriegen. Dann die Zwiebeln mit einem Schuss Weißwein ablöschen und den Senf und den Kokosblütenzucker dazugeben.
3. Rühren, bis der Kokosblütenzucker vollständig aufgelöst ist.
4. Dann die anderen Zutaten unter ständigem Rühren dazugeben.
5. Schließlich die Mischung mit dem Stabmixer schaumig schlagen und mit Balsamico-Essig, buntem Pfeffer und Fleur de Sel abschmecken.
6. Dann den Seitan mit dieser Marinade großzügig einreiben und eine Stunde in den Kühlschrank stellen, damit der Seitan die Senfmarinade und den süßsauren Geschmack gut aufnehmen kann.
7. Wenn der Seitan die Marinade gut aufgenommen hat, den Seitan an beiden Seiten ungefähr 5 Minuten anbraten, bis er eine schöne braune Kruste bekommt. Köstlich!