



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳
Vorbereidingstijd: 10 min | **Bereidingstijd:** 50 min | **Totale bereiding:** 60 min

Bertyn producten:

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

Auflauf mit Rosenkohl, Seitan und Cashewnüssen

Ingrediënten

- 1 kg frischer Rosenkohl
- 1 Veggie Protein Bloc
- 1 EL Gewürzmischung (ORAC Botanico Mix von Amanprana)
- 200 g geschälte Cashewnüsse
- Fleur de Sel
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Paniermehl

Bereidung

1. Rosenkohl putzen, in einem Topf mit stark gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in ca. 5 Minuten gar kochen.
2. Dann mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen.
3. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
4. Den Seitan in filetartige Streifen schneiden und in einer Auflaufform mit dem Rosenkohl vermischen und mit Pfeffer und Fleur de Sel würzen.
5. Die geschälten Cashewnüsse in einem Standmixer geben und unter Zugabe von etwas Salz und Gewürzmischung zermahlen.
6. Dann nach und nach Wasser dazugeben, bis eine cremige Soße entsteht. Schließlich die Soße über die Rosenkohl-Seitan-Mischung geben und das Ganze mit Paniermehl bestreuen.
7. Die Auflaufform ca. 45 Minuten in den Backofen stellen, bis die Kruste goldbraun ist und die Soße köchelt.
8. Warm servieren. Guten Appetit!