



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳
Vorbereidingstijd: 0 min | **Bereidingstijd:** 0 min | **Totale bereiding:** 0 min

Bertyn producten:

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

Bayrische Linsensuppe mit Seitan von Bertyn

Ingrediënten

- 1 rode Zwiebel
- Kokos-Oliven-rotes Palmöl (Amanprana)
- 1/2 Veggie Protein Seitan – Dinkel Bloc oder 1 Veggie Protein Seitan – Dinkel Steak
- 250g braune Linsen
- Getrocknete Wacholderbeeren
- Muskatblüten
- Thymian
- 1 Prise ORAC Botanico-mix spicy (Amanprana)
- Frische Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe

Bereidung

Du kannst Linsen auf einfache Weise zu einer herrlichen Suppe verarbeiten!

1. Sie hacken die Zwiebel und Knoblauchzehe in feine Stückchen und dünsten sie in ein wenig Kokos-Oliven-rotem Palmöl.
2. Sie schneiden den Block Seitan in kleine Stückchen und backen diese, bis sie schön braun sind.
3. Danach fügen Sie die Linsen hinzu, die Sie erst gründlich abgespült haben. Löschen Sie alle Zutaten mit frischer Gemüsebrühe ab (ca. 1 bis 1,5 l) und würzen Sie die Suppe mit einigen Wacholderbeeren, einer Prise Muskatblüte, etwas Thymian, einer Prise Cayennepfeffer, nicht raffiniertem Meersalz und Lorbeerblatt.
4. Erhitzen Sie alle Zutaten, bis diese kochen. Danach schalten Sie den Herd niedriger und lassen die Suppe ungefähr 30 bis 45 Minuten sanft weiter garen, bis die Linsen weich sind.