



Rezept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳
Vorbereidingstijd: 1 min | **Bereidingstijd:** 14 min | **Totale bereiding:** 15 min
Bertyn producten: [Instant Protein Veganmix](#) - 3x 90g [Seitanburger](#)

Bron: bertyn.eu | Chef: [Serge Restiau](#) | © Serge Restiau

Legendärer Gemüse-Wok mit veganen Seitan-Bomben

Ingrediënten

- [1 Beutel Instant Protein Veganmix](#) - 3x 90g [Seitanburger](#) von Bertyn (150 g)
- 120 bis 150 ml Wasser (oder eine andere Flüssigkeit)
- 1 EL frisch geraspelter Ingwer
- 1 EL frisch geriebener Knoblauch

- 1 EL Kurkuma
- 1 EL frischer Koriander
- Extra natives Kokosöl oder DeLuxe MCT duo-power mit extra nativem Kokosöl (Amanprana)
- Eine Hand voll Brokkoliröschen (nicht zu groß)
- Eine Hand voll Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1/2 Lauch
- Einen Schuss Sojasoße

Bereidung

1. Geben Sie den Inhalt des Beutels in eine Schüssel und fügen Sie die Gewürze, den frischen Ingwer und Knoblauch hinzu.
2. Mischen Sie es gut durch und fügen Sie dann 120 bis 150 ml Wasser (oder eine andere Flüssigkeit) hinzu.
3. Kneten Sie die Mischung, bis Sie eine Kugel erhalten (je weniger Sie kneten, desto weniger zäh werden die Seitan-Bomben).
4. Schneiden Sie die Paprika, die Karotte und den Lauch Julienne (Die Streichholzstreifen sind 1 bis 2 mm dick und 4 bis 5 mm lang).
5. Schneiden Sie die Zwiebel in feine Streifen und die Champignons in Scheiben.
6. Erhitzen Sie das Öl in einer Wok-Pfanne und braten Sie Seitanstücke mit extra nativem Kokosöl (oder noch besser in der MCT Deluxe-Version) an.
7. Fügen Sie die Brokkoliröschen und danach die Pilze und das restliche Gemüse hinzu.
8. Wenn das Gemüse bissfest ist, fügen Sie etwas Sojasoße hinzu.

Guten Appetit!