



Recept geschikt voor: 4 porties | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳

Vorbereidingstijd: 0 min | **Bereidingstijd:** 45 min | **Totale bereiding:** 45 min

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

Bron: bertyn.eu | Chef: [Miki Duerinck en Kristin Leybaert](#) | © Miki Duerinck en Kristin Leybaert

Gemüse-Ragout mit Seitan

Ingrediënten

Für das Gemüse-Ragout:

- 200 g Schalotten
- 300 g Möhren
- 250 g Champignons
- 150 g Veggie Protein Bloc - Natur
- 1 Brotscheibe
- 12 Trockenpflaumen
- Olivenöl, [Verde Salud \(Amanprana\)](#)
- 1 Teelöffel Thymian
- 1 Esslöffel Soja-Sauce
- 1 Teelöffel Senf
- 3 dl Gemüsebouillon
- Frische Petersilie
- [Orac Botanico mix, mild \(Amanprana\)](#)

Für die Bouillon:

- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- Grüner Teil eines Porrees
- 2 Knoblauchzehen
- 4 getrocknete Steinpilze
- 1 dl Weißwein
- 2 Lorbeerblätter
- Pfefferkörner
- Fleur de sel (Amanprana)

Bereidung

1. Zwiebel schälen. Die Zwiebel, Möhre und den Porree in große Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und zerquetschen.
2. Ein Liter Wasser in einen Kochtopf gießen und alle Zutaten für die Bouillon hinzufügen. Die Bouillon mindestens 15 Minuten kochen. Die Bouillon sieben.
3. Die Schalotten schälen und die großen Schalotten in 6 und die kleineren Schalotten in 4 Stücke schneiden. Die Möhren der Länge nach durchschneiden und sie danach in kleine Stücke schneiden. Die Champignons in 4Stücke schneiden. Den Seitan in Würfelform schneiden und das Brot in Stücke. Die Kerne aus den Pflaumen entfernen und sie in 4 Stücke schneiden
4. Etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotten bei niedriger Hitze glasig backen.
5. Die Möhren und den Thymian hinzufügen und den Deckel auf die Pfanne legen. Die Möhren kochen, bis sie bissfest sind.
6. Die Champignons hinzufügen und alles 5 Minuten kochen, mit dem Deckel auf dem Topf.
7. Jetzt den Seitan, die Pflaumen, das Brot, die Soja-Sauce und den Senf hinzufügen. Alles mit der Gemüsebouillon übergießen. Mit Orac Botanico mix, mild würzen und alles noch 5 Minuten bei niedriger Hitze kochen.
8. Eventuell noch etwas Gemüsebouillon hinzufügen.
9. Petersilie hacken.
10. Petersilie auf das Ragout streuen.