



**Recept geschikt voor:** 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳  
**Vorbereidingstijd:** 5 min | **Bereidingstijd:** 25 min | **Totale bereiding:** 30 min

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

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

# Spaghetti Bolognese mit Seitan-hack, Dinkelnudeln & Cashewnüssen

## Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc – Dinkel
- 500 g Dinkelspaghetti
- 2 TL Olivenöl (Verde Salud Amanprana)
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 1 Selleriestange
- 1 Lauchstange
- 1 Petersilienwurzel
- Flüssigraucharoma
- 800 g Dosentomaten
- 2 EL Tomatenpüree
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Rotwein
- 1 TL Kokosblütenzucker (Amanprana Kokosblütenzucker)

- 2 EL Oregano
- 4 EL Cashewnüsse

## Bereidung

1. Den Seitan in kleine Stücke schneiden und durch den Fleischwolf drehen.
2. Wenn kein Fleischwolf verfügbar ist, kann auch die Hackfunktion einer Küchenmaschine verwendet werden.
3. Oder Sie schneiden den Seitan einfach in sehr kleine Würfel.
4. Gemüse und Knoblauch waschen und putzen und in kleine Würfel schneiden.
5. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Minuten anbraten, bis es eine leicht braune Farbe hat. Dann den Seitan-Hack dazugeben und alles noch mal 8 bis 10 Minuten braten.
6. Dann Pfeffer und Salz sowie Rotwein, Zucker und Oregano dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
7. Schließlich das Ganze noch mal 20 Minuten bei niedriger Hitze schmoren lassen.
8. In der Zwischenzeit die Spaghetti in reichlich Wasser mit Salz al dente kochen.
9. Die Spaghetti mit der Soße servieren und mit zerstoßenen Cashewnüssen bestreuen für etwas mehr Biss. Guten Appetit!