



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 🧑🍳 🧑🍳

Vorbereidingstijd: 30 min | **Bereidingstijd:** 45 min | **Totale bereiding:** 75 min

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

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

Vegetarischen Braten Rezept aus Seitan mit einer würzigen Tempurakruste

Ingrediënten

- [1 EL Kokosöl \(Amanprana\)](#)
- 1 Veggie Protein Bloc
- [1 Prise Fleur de Sel \(Amanprana\)](#)
- 1 Prise Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 3 dicke Karotten
- 1 Lauchstange

Für den Tempura:

- 1 Tasse Maismehl
- 1 Tasse Weizenmehl
- [1 Prise Fleur de Sel \(Amanprana\)](#)
- 1 Prise Pfeffer
- [1 TL Gewürzmischung \(Orac Botanico-Mix von Amanprana\)](#)

- 2 EL kaltes Wasser

Bereidung

1. Aus dem Maismehl, dem Weizenmehl, einer Prise Fleur de Sel, Pfeffer, Gewürzmischung und etwas kaltem Wasser einen dicken Tempurateig mischen.
2. Reichlich Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Auf einer Seite Quadrate in den Seitan schneiden, diese Seite in den Tempurateig drücken und dann sofort in das heiße Öl tauchen (dabei den Seitanblock gut festhalten, damit er nicht umfällt).
3. Weiter frittieren, bis der Tempura sich verfärbt, und die vorigen Schritte wiederholen, bis eine 2 bis 3 cm dicke Kruste auf diesem Teil des Seitans entstanden ist.
4. Den Braten dann mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken und an der anderen, bisher noch nicht gebackenen Seite einmal kurz anbraten.
5. Zwiebeln, Karotten und Lauch putzen und in Stücke schneiden.
6. Den Braten dann zusammen mit der Zwiebel, den Karotten und dem Lauch in eine backofenfeste Schüssel geben und diese bei 180 °C 15 Minuten in den Backofen stellen.
7. Den Backofen ausschalten und die Kruste noch ca. 5 bis 10 Minuten mit der Grillfunktion braun werden lassen.
8. Wenn keine Grillfunktion verfügbar ist, können Sie auch etwas Zucker darüber streuen, um eine karamellisierte Kruste zu erzeugen.
9. Den Braten zum Beispiel mit klassischem Rotkohl, Kartoffeln und einer veganen Soße servieren. Guten Appetit!