



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳
Vorbereidingstijd: 25 min | **Bereidingstijd:** 35 min | **Totale bereiding:** 60 min

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

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

Vegetarischen Fisch Rezept aus Seitan mit Petersilienkartoffeln

Ingrediënten

- 4 Veggie Protein Steaks - Dinkel
- 4 Noriblätter (getrocknete Meeresalgen)
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Bündchen Petersilie
- 100 g Kokosöl ([Amanprana](#))
- Eine Prise Fleur de Sel ([Amanprana](#))
- Eine Prise Pfeffer

Zutaten für die Marinade

- 200 ml Weißwein
- 200 ml Olivenöl ([Verde Salud von Amanprana](#))
- 4 EL Sojasoße
- 2 TL Gewürzmischung ([ORAC Botanico-Mix mit Chili von Amanprana](#))
- Eine Prise Fleur de Sel ([Amanprana](#))
- Eine Prise Pfeffer

- 4 BPA-freie Gefrierbeutel

Bereidung

1. Den Seitan aus der Packung nehmen und abtropfen lassen.
2. Weißwein, Olivenöl, Fleur de Sel, Pfeffer und Gewürzmischung mit einem Mixer zu einer Marinade mischen.
3. Die Marinade über den Seitan verteilen und diesen zusammen mit dem Nori (für das Fischaroma) in einen BPA-freien Gefrierbeutel geben.
4. Die restliche Marinade über die Beutel verteilen, die Luft aus den Beuteln entweichen lassen und dann luftdicht verschließen.
5. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Beutel mit dem marinierten Seitan und den Kartoffeln hineingeben.
6. Die Beutel ca. 20 Minuten zusammen mit den Kartoffeln kochen.
7. Die Beutel aus dem Wasser nehmen und etwas abkühlen lassen.
8. Die Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und in vier Stücke schneiden.
9. Dann in reichlich Kokosöl braten und abschmecken mit Fleur de Sel und Pfeffer.
10. Petersilie fein hacken und zu den Kartoffeln geben. Die Kartoffeln warm stellen.
11. Den Fisch (Seitan) aus der Marinade nehmen und mit etwas Küchenpapier trocken tupfen.
12. Eine Grillpfanne erhitzen, mit etwas Öl einreiben und den Fisch kurz an beiden Seiten anbraten, sodass die charakteristischen Grillstreifen erkennbar werden.
13. Seitan-Fisch mit Pfeffer und Gewürzmischung abschmecken, mit etwas Kokosöl übergießen und zusammen mit den warmen Petersilienkartoffeln servieren. Guten Appetit!