



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳
Vorbereidingstijd: 0 min | **Bereidingstijd:** 0 min | **Totale bereiding:** 0 min

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

Bron: bertyn.eu | Chef: [Chantal Voets](#) | © Chantal Voets

Bayerische linzensoep met seitan van Bertyn

Ingrediënten

- 1 Rode ui (in dunne ringen gesneden)
- 1/2 Veggie Protein Bloc - Spelt of 1 Veggie Protein Steak - Spelt
- Kokos-olijf-rode palmolie (Amanprana)
- 250g Bruine linzen
- Gedroogde jeneverbessen
- Foelie
- Tijm
- Een snufje ORAC Botanico-mix spicy (Amanprana)
- Verse groentebouillon
- 1 Blaadje laurier
- 1 Teentje knoflook

Bereiding

Linzen kan je heel gemakkelijk tot een heerlijke soep verwerken!

1. Hak de ui en de knoflook in fijne stukjes en stoof deze in een beetje kokos-olijf-rode palm olie.
2. Snijd de blok seitan in kleine stukken en stoof deze mooi bruin.
3. Voeg hierbij de linzen, die je eerst grondig hebt gespoeld.
4. Zet het geheel onder met een verse groentebouillon (ca 1 à 1.5 l) en kruid de soep met enkele jeneverbessen, een snuifje foelie, een beetje tijm, en een snuifje cayennepeper en ongeraffineerd zeezout, laurier.
5. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur wat zachter en laat ongeveer 30 à 45 minuten zachtjes verder garen tot de linzen zacht zijn.