

Rezept

Veganer Kartoffelbrei mit Kohlgemüse

Ein Rezept von Veganer Kartoffelbrei mit Kohlgemüse, am 25.03.2023

Zutaten

Für den Kartoffelbrei

750 g mehligkochende Kartoffeln	Salz
250 g TK-Blumenkohl	100-150 ml Haferdrink
frisch geriebene Muskatnuss	1 EL Margarine

Für das Kohlgemüse

1 Zwiebel	1 kleiner Weißkohl (ca. 300 g)
1 Fenchel (ca. 200 g)	3-4 Möhren (ca. 250 g)
1 TL Rohrohrzucker	150 ml Gemüsebrühe
50 ml Pflanzencreme	1 TL gehackte Petersilie
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal, 10 g F, 6 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Für den Kartoffelbrei die Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke teilen und in ausreichend Salzwasser kochen. Nach ca. 10 Min. die Blumenkohlröschen zugeben und weitere 15 Min. kochen, bis Kartoffeln und Blumenkohl weich sind. Das Wasser abgießen, das Gemüse kurz ausdampfen lassen.
2. Den Haferdrink erwärmen, 100 ml zum Gemüse geben und pürieren, bei Bedarf mehr Haferdrink dazugeben. Mit 2 TL Salz und 1 Prise Muskat abschmecken. Die Margarine unterrühren.
3. Für das Kohlgemüse die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Weißkohl halbieren. Die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Kohlhälften in 1 cm breite Streifen schneiden. Den Fenchel waschen, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Möhren waschen, schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Den Zucker hinzufügen und unter Rühren karamellisieren.
5. Das Gemüse in die Pfanne zu den Zwiebeln geben und 5 Min. mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 5-7 Min. dünsten, bis das Gemüse gar ist. Die Pflanzencreme hinzufügen, die gehackte Petersilie untermischen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Kartoffelbrei servieren.