



Spitzkohlgemüse mit Räuchertofu, Paprika und Pellkartoffeln



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	1 kg
Räuchertofu	175 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Spitzkohl	1 St.
Zitronen	1 St.
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Dill, frisch	25 g
Veganer Frischaufstrich, Natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Schnittlauch, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Salatschleuder

1. Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 20–25 Min. garen. Räuchertofu klein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen, in dünne Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Räuchertofu, Zwiebel und Paprika ca. 5 Min. rundherum anbraten. Spitzkohl, Gemüsebrühe und 2 EL Zitronensaft zugeben, verrühren und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Dill und veganen Streichgenuss Natur unter das Spitzkohlgemüse rühren. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pellkartoffeln abgießen, leicht abkühlen lassen und pellen.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Spitzkohlgemüse an Pellkartoffeln mit Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	460 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	16 g