



Vegane Kartoffelpfanne mit Gemüse

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk. 1 kg

Salz

Oliven, schwarz 50 g

Zucchini 1 St.

Paprika, rot 1 St.

Paprika, gelb 1 St.

Karotten 2 St.

Zwiebeln, gelb 1 St.

Knoblauchzehen 1 St.

Öl 2 EL

Tomaten, gehackt 400 g

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zucker 1 TL

Kreuzkümmel 0.25 TL

Petersilie, frisch 10 g

Sojaghurt 100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Kartoffeln gründlich waschen. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 10 Min. garen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

2. Inzwischen in ein Sieb Oliven zum Abtropfen geben. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Karotten waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Kartoffeln in der Pfanne ca. 3 Min. kross anbraten. Übriges Gemüse zugeben und weitere ca. 4 Min. anbraten. Mit gehackten Tomaten auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel würzen. Kartoffelpfanne abdecken und für ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.

4. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Orientalische Kartoffelpfanne mit Paprika auf Teller verteilen und mit Sojaghurt und gehackter Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer es scharf mag, gibt im 3. Schritt noch eine fein gehackte Peperoni hinz.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	371 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	8 g