



Vegane Lauch-Hack-Pfanne mit Smashed Potatoes

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk. 1 kg

Salz

Olivenöl 4 EL

Pfeffer, schwarz

Lauch 1 St.

Zwiebeln, rot 2 St.

Vemondo veganes Hack 275 g

Vemondo Vegane Creme 300 g

Haferdrink Barista 100 ml

Petersilie, frisch 10 g

Schnittlauch, frisch 10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 225 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. köcheln. Die Kartoffeln sollen nicht komplett durchgegart sein und gerade so von einer Gabel rutschen.
2. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Mithilfe des Topfbodens Kartoffeln zerdrücken, sodass sie gerade aufplatzen. Smashed Potatoes mit 2 EL Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Im Ofen ca. 30 Min. kross und goldgelb backen.
3. Lauch längs halbieren, Wurzelende entfernen und in Scheiben schneiden. In einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden.
4. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Vemondo Hack darin ca. 8 Min. krümelig anbraten. Lauch und Zwiebeln zugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Vegane Creme und Haferdrink Barista zugeben, durchschwenken, Herdplatte ausstellen und Lauch-Hack-Pfanne ca. 3 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Smashed Potatoes und Lauch-Hack-Pfanne auf Teller verteilen und mit Petersilie und Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 701 kcal |
| Kohlenhydrate | 63 g |
| Eiweiß | 12 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 40 g |