



Veganer Grünkohl mit Räuchertofu, Bratwurst und karamellisierten Kartoffeln



Zeit gesamt
45min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk. 1 kg

Salz

Räuchertofu 175 g

Vegane Bratwurst 3 St.

Zwiebeln, gelb 2 St.

Grünkohl, frisch 500 g

Öl 6 EL

Gemüsebrühe 300 ml

Senf 6 EL

Haferflocken, zart 2 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zucker 2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Salatschleuder

1. Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf mit ausreichend Salzwasser aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. kochen. Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden. Vemondo Bratwurst in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Grünkohl waschen, trocken schleudern und grob hacken.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln darin ca. 2 Min. anschwitzen. Grünkohl zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Grünkohl zugedeckt für ca. 30 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Räuchertofu und Bratwurst rundherum ca. 5 Min. anbraten. Anschließend Räuchertofu, Vemondo Bratwurst, 2 EL Senf und Haferflocken zum Grünkohl geben, verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und für weitere ca. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.

4. Erneut in der Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen, in die Pfanne geben und für ca. 3 Min. rundherum anbraten. Auf kleine Stufe stellen und Zucker zugeben. Erst verrühren, wenn der Zucker vollständig geschmolzen ist. Kartoffeln ca. 5 Min. goldbraun karamellisieren.

5. Grünkohl und karamellisierte Kartoffeln auf Tellern verteilen und mit jeweils 1 EL Senf servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	601 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	26 g