

Veganer Räubertopf mit Champignons und veganen Mini-Frikadellen







Zubereitungszeit 30min

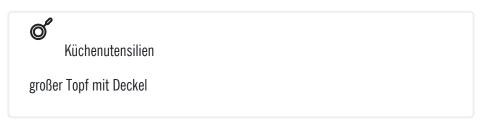


Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Champignons, braun	200 g
Knoblauchzehen	2 St.
Kartoffeln, festkochend	400 g
Öl	2 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	300 ml
Veganer Frischaufstrich, Paprika	100 g
Vegane Snack-Frikadellen	180 g
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahler	I
Schnittlauch, frisch	10 g
Sojaghurt	4 EL

Zubereitung



- 1. Zwiebel halbieren, schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden.
- 2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel, Paprika und Champignons darin ca. 4 Min. anbraten. Mit gehackten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Knoblauch und Kartoffeln zugeben. Für ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe bei geschlossenem Deckel köcheln, bis die Kartoffeln gar sind.
- 3. Topf von der Herdplatte nehmen, veganen Streichgenuss Paprika und vegane Mini-Frikadellen hinzufügen und verrühren. Räubertopf mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Räubertopf für ca. 3 Min. ziehen lassen.
- 4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Räubertopf auf tiefen Tellern verteilen und jeweils mit 1 EL Sojaghurt und Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	366 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g