Walnuss-Bratkartoffeln

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Räuchertofu	350 g
Öl	6 EL
Walnusskerne	50 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Veganer Hirtengenuss	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Kartoffeln waschen, in einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. köcheln. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen, abkühlen lassen und Kartoffeln pellen.

2. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.

3. In einer Pfanne 6 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Räuchertofu darin ca. 5 Min knusprig braten, Räuchertofu herausnehmen und abtropfen lassen, sodass das Öl in der Pfanne bleibt. Kartoffeln in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. von jeder Seite goldbraun und knusprig braten. Zwiebel, Knoblauch, 2/3 Frühlingszwiebeln und Walnüsse dazugeben und ca. 3 Min. weiterbraten. Räuchertofu wieder zufügen und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Kartoffeln auf Tellern anrichten, veganen Genießer Block darüber mit den Händen zerkrümeln, mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	647 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	38 g