

Deftige Kartoffelpfanne mit **Vegusto-Braten**



VEGUSTO

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Deftig und würzig ist der Charakter dieses herzhaften Gerichtes. Es ist in einer guten halben Stunde zubereitet.

Vegi-Service AG, Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch (Egnach)

Tel.: +41 (0)71 470 04 04, Fax: +41 (0)71 470 04 39, www.vegi-service.ch, kontakt@vegi-service.ch

So wirts gemacht!

Zutaten für 2-3 Personen:

- ½ kg Kartoffeln
- 2 grössere Karotten
- 1 TL Salz
- 2 dl Wasser
- 2 mittelgrosse Tomaten, gewürfelt
- 1 mittlere Frühlingszwiebel, gehackt
- 3-4 EL Rapsöl
- 4 EL Sojasauce
- Pfeffer
- frischer Schnittlauch, geschnitten



Zubereitung:

- Zuerst den Kartoffeln die Augen ausstechen. Dann die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden.
- Karotten schälen und in 1-2 mm Scheibchen schneiden.
- Karotten und Kartoffeln in einen Dampfkochtopf (mit Bodensieb) geben und zusammen mit 1 TL Salz und 2 dl Wasser 1-2 Minuten unter Druck kochen und danach langsam abkühlen lassen.
- Inzwischen die gehackte Frühlingszwiebel in einer Bratpfanne zusammen mit 2 EL Öl und 2 EL Sojasauce bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- Den Vegusto-Braten und die Tomaten in grobe Stücke schneiden. Diese Stücke zu den Zwiebeln in die Bratpfanne geben und 2 Minuten mitbraten lassen. Die Tomaten sollten dabei nicht gänzlich zerfallen.
- Nun die gekochten Karotten und Kartoffeln zusammen mit 1-2 EL Öl und 2 EL Sojasauce ebenfalls in die Bratpfanne geben und auf kleiner Hitze etwa 3-4 Minuten mitbraten lassen. Alles häufig wenden und abschliessend mit Pfeffer abschmecken.
- Schnittlauch kurz vor dem Servieren in die Kartoffelpfanne rühren.

Dazu passt ein gemischter Saisonsalat z.B. mit Gurken, Kohlrabi und Tomaten.