

Winter-Rezept

Schmorkraut mit Kartoffeln und veganem Hack

Für 2 Personen, vegan, Zubereitungszeit 45 Minuten



Zutaten:

- 100 g Festkochende Kartoffeln
- 500 g Weißkohl
- 50 g Möhren
- 25 g Sellerie oder Pastinaken
- 40 g Sonnenblumenhack oder Sojaschnitzel
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1/4 TL Thymian
- 1/8 TL Rosmarin
- 1/4 TL Kümmel
- 1 EL Rapsöl
- 125 ml Gemüsefond
- 1 EL Mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- Petersilie zur Deko

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Schale etwa 20 Minuten kochen.

Möhren und Sellerie fein würfeln und den Weißkohl in feine Streifen schneiden.

Hack in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. 10 – 15 Minuten ziehen lassen. Danach abgießen und in einer heißen Pfanne mit dem Öl anrösten, Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben. Sobald das Hack Röstaromen angesetzt hat, Weißkohl, Möhren und Sellerie mit hineingeben, vermischen und weiter braten. Nach 2 Minuten Cayennepfeffer und Kümmel hinzugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Nun den Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einreduzieren lassen.

Nach 5 Minuten das Schmorkraut mit den Kartoffeln anrichten. Diese einfach andrücken. Mit Petersilie dekorieren.

Variante:

Es kann auch Rinderhack verwendet werden.

Ein leicht abgewandeltes Rezept von Björn Moschinski aus der Veganen Masterclass.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte