

Kartoffel-Kraut-Pfanne mit Dip

Bei dem herbstlichen Wetter haben wir uns gedacht, wir machen ein schmackhaftes, rustikales Gericht für euch. Diese Gemüsepfanne punktet mit saisonalem Kraut und heimischen Kartoffeln. UND: Da wir Pflanzenfresser ja angeblich einen höheren Proteinbedarf haben, gibt's als Bonus noch Räuchertofu mit dazu.

Genießt es 😊!



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 45 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2 große Portionen

für die Kartoffel-Kraut-Pfanne:

- 800g festkochende Kartoffeln geschält und klein gewürfelt
- 400g Weißkraut nudelig geschnitten oder gehobelt
- 1 gelbe Zwiebel fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen fein gehackt
- [1 TL Majoran getrocknet](#)
- ½ TL Kümmel gemahlen
- 1 TL Kümmel ganz
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- 200g Räuchertofu
- 1 EL Tamari
- ½ Bund frische Petersilie gehackt
- etwas Öl
- Salz, [Pfeffer](#), Kräutersalz

für den Sauerrahm (saure Sahne) Dip:

- 1 Becher Creme Vega
- 4 EL veganes Naturjoghurt (ungesüßt)
- Salz, Pfeffer, Kräutersalz

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die Kartoffeln in einer großen, tiefen Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten bei mittlerer Hitze braun anbraten. Das dauert ungefähr 8-10 Minuten. Nach dieser Zeit sollten die Kartoffeln fast gar sein. Wenn ihr keine ausreichend große Pfanne zur Verfügung habt, könnt ihr natürlich auch in zwei separaten Pfannen braten.
2. Die gehackte Zwiebel, den Knoblauch und das Weißkraut dazugeben und mit Majoran, Kümmel, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen.
3. Alles gut miteinander vermischen und einen Deckel auf die Pfanne geben.
4. Das ganze ca. 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Kraut weich ist.
5. In der Zwischenzeit den Räuchertofu trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und in wenig Öl knusprig braten. Mit Tamari ablöschen und zum Schluss unter die Kartoffel-Kraut-Mischung geben.
6. Aus Creme Vega, Joghurt, Salz, Pfeffer und Kräutersalz einen Dip zaubern.
7. Die Krautpfanne mit frischer Petersilie bestreuen, mit dem Dip servieren und genießen 😊



Rezeptbeschreibung

Das Kraut enthält sehr viele Vitamine (C, E und B-Gruppe), Folsäure und Nährstoffe, wie zum Beispiel Kalzium und Magnesium. Die Kartoffeln liefern Kohlendhydrate, Kalium, Eisen und ebenfalls B-Vitamine & Magnesium. Gerade in der beginnenden Grippezeit ist es sicher von Vorteil, das eigene Immunsystem mit guter Ernährung zu unterstützen & zu fördern.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto 😊

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik