

Kartoffelgemüse



traveltoast

Art	vegan
Rubrik	Kartoffeln
Aufwand	leicht
Personen	2
Zeit	15 - 30 Minuten

Die Story

“Die Kartoffeln vom Vortag sollten sinnvoll genutzt werden und das ist dabei entstanden ...”

Zutaten

- Kartoffeln
- Mangold
- Möhren
- Zwiebel
- Austernpilze
- Tiefkühlerbsen
- Räuchertofu
- Petersilie
- Soja-Reis-Drink
- Pfeffer, Salz, Muskat

Zubereitung

Kartoffeln kochen oder übrig gebliebene vom Vortag nutzen. Möhren waschen, putzen, in kleine Stücken schneiden und kurz kochen. Mangold, Zwiebel und Pilze kleinschneiden und anbraten. Nach und nach alle anderen Zutaten hinzufügen. Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und hinzufügen. Danach einen Schluck Soja-Reis-Drink dazu und obendrauf die Petersilie streuen. Fertig und genießen :)

Benötigte Geräte

TopfPfanne