vegane Bratkartoffel Pfanne

Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3

vegane Bratkartoffel Pfanne

500 g festkochende Kartoffeln, gekocht und abgekühlt, am besten vom Vortag

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Paprika, gewürfelt

150 g Champignons, in Scheiben

100 g Zucchini, gewürfelt

3 Esslöffel Rinatura Rapskernöl kaltgepresst Bio

Salz, Pfeffer

Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Schnittlauch, gehackt)

veganer Joghurt (optional als Topping)

50 g Rinatura Soja Schnetzel Bio

2 Esslöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

1 Esslöffel geräuchertes Paprikapulver

1 Esslöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

Optional: Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Chiliflocken

vegane Bratkartoffel Pfanne

1.

Gekochte, kalte Kartoffeln in Scheiben schneiden (ca. 0,5 cm dick). Wichtig: Die Kartoffelscheiben sollten trocken sein, damit sie beim Braten knusprig werden.

Die Soja Schnetzel nach Packungsanweisung einweichen (ca. 10-15 min.), dann gut ausdrücken. Eine Marinade aus Tamari, geräuchertem Paprikapulver, Ahornsirup, Paprika edelsüß und ggf. Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Chiliflocken anrühren. Die Soja Schnetzel darin mindestens 10 min. marinieren. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl knusprig anbraten. Beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch in einer großen Pfanne mit 1 EL Öl glasig anbraten. Paprika, Champignons und Zucchini dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5-7 min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne erneut 1-2 EL Öl erhitzen. Die Kartoffelscheiben in die heiße Pfanne geben und bei mittlerer bis hoher Hitze von beiden Seiten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das angebratene Gemüse und die Soja Schnetzel zu den knusprigen Kartoffeln in die Pfanne geben. Alles vorsichtig vermengen und kurz erhitzen. Mit frischen Kräutern bestreuen.

Die Bratkartoffelpfanne heiß genießen, optional mit einem Klecks veganem Joghurt als Topping.