

Lupinengeschnetzeltes mit Gemüse und Kartoffeln

Das Lupinen-Geschnetzeltes ist schnell zubereitet und vielseitig einsetzbar.

2	Personen	
1 Packg		Lupinen-Geschnetzeltes (200 g)
400 g		Kartoffeln
150 g		Rosenkohl
100 g		Cocktailtomaten
100 ml		Sojasahne oder Kokosmilch
2 EL		Öl
1 EL		Butter (oder Sojamargarine)
		Paprika, Muskat
		Salz, Pfeffer



Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser zum Kochen bringen, 20 Minuten garen.

Geschnetzeltes in 2 EL Öl knusprig anbraten und mit etwas Sojasahne oder Kokosmilch ablöschen, die Hitze sofort reduzieren. Nach Geschmack (nach)würzen mit Paprika, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer.

Rosenkohl waschen und nicht im ganzen kochen, sondern "entblättern". Das ist etwas mühsam, der Geschmack lohnt aber den Aufwand. Die Rosenkohlblätter ein paar Minuten in Salzwasser bissfest kochen, dann abgießen und kalt abschrecken.

Tomaten in 1 EL Butter kurz anschmoren, Rosenkohlblätter zugeben und weitere 2 Minuten auf kleiner Flamme mit drei Esslöffeln Sojasahne oder Kokosmilch leicht köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

Geschnetzeltes mit Rosenkohl, Kartoffeln und Gemüse servieren.

Zubereitungszeit 40 Min.
vegetarisch

vegan

Zu unserem Produkt-Tipp **LUPINEN-Geschnetzeltes** [Lesen Sie Tofu & mehr](#)