



Vegane Chorizo peruanische Art

auf Ofenkartoffeln mit würziger Gemüsepfanne



ca. 30min



2 Personen

Lomo saltado ist ein beliebtes, traditionelles peruanisches Pfannengericht, das in der Regel mariniertes Fleisch mit Zwiebeln, Tomaten und Kartoffeln kombiniert. Heute haben wir allerdings das Fleisch ausgewechselt und dafür vegane Chorizo ins Spiel gebracht. Peperoni, Paprika und Sojasauce sind ebenfalls mit von der Partie. Zu guter Letzt bestreust du diesen bunten Festschmaus mit aromatischem Koriander. Guten Appetit!

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 5 vegane Chorizos ¹
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 32.0g,
Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 25.7g



1. Kartoffeln backen

A black frying pan filled with sautéed vegetables, including red bell peppers, tomatoes, and onions, cooking on a light-colored surface.

4. Gemüse braten



2. Chorizo braten

A top-down view of a black frying pan containing a mixture of sliced red bell peppers, onions, and ground meat, cooking in oil. The ingredients are sizzling and the pan is set on a light-colored surface.

5. Sauce köcheln

A white rectangular cutting board is placed on a grey surface. On the board, there are three types of sliced vegetables. On the left, there are several slices of red tomatoes, some cut in half and others in quarters. In the center, there are two stacks of sliced red bell peppers; the top stack consists of thin circular slices, and the bottom stack consists of thicker, slightly curved slices. On the right, there are several long, thin strips of red bell peppers, some of which are cut lengthwise. In the bottom center, there are several slices of red onions, cut into thin, curved pieces.

3. Gemüse schneiden

A pile of fresh green cilantro leaves is centered on a white cutting board. The leaves are bright green and have a distinctively lobed or feathery shape. The cutting board is placed on a light-colored, textured surface, possibly a countertop. The lighting is even, highlighting the freshness of the herbs.

6. Koriander schneiden

Inzwischen den **Koriander** grob schneiden. Die **Chorizo** in die Pfanne einrühren und ca. 1 Min. durchwärmen lassen. Die **Chorizo-Gemüse-Pfanne** auf den **Kartoffeln** anrichten, mit der **Sauce** übergießen und mit dem **Koriander** garniert servieren.