



Vegane Chorizo auf Kartoffelpüree

mit aromatischer Paprika-Tomaten-Sauce



ca. 35min



2 Personen

Hmm, heute gibt's mal wieder einen köstlichen Klassiker! Kartoffelpüree geht eigentlich immer - und besonders, wenn man es mit einer farbenfrohen Sauce aus Paprika und Kirschtomaten serviert. Das herzhafte Aroma der Sauce kommt von gebratener veganer Chorizowurst von Heura, das knackige Extra sind gehackte Rauchmandeln. Jetzt musst du dich nur noch zwischen Gabel und Löffel entscheiden, und dann wird losgeschlemmt!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 5 vegane Chorizos ¹
- 1 Paprika
- 250g Kirschtomaten
- 25g Rauchmandeln ²
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Pflanzendrink
- 4TL vegane Margarine
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Sieb
- Kartoffelstampfer
- Schaumkelle

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sojabohnen (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 612kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 52.9g, Eiweiß 27.0g

1

1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.

4

4. Sauce verfeinern

½TL Zucker in die Pfanne rühren und ca. 3Min. weiterbraten, bis eine **Sauce** entsteht. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln, dann in die Pfanne geben und ca. 30Sek. weiterbraten. Die **Rauchmandeln** grob hacken.

2

2. Chorizo braten

Die **Chorizo** in kleine Stücke schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 6-8Min. knusprig braten. Mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen; die Pfanne samt Öl wird weiterverwendet.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 4TL Margarine und 3EL Pflanzendrink zu einem cremigen **Püree** stampfen. Die **Paprika-Tomaten-Sauce** über das **Püree** gießen, mit den **Chorizowürfeln** und den **Rauchmandeln** garnieren und servieren.

3

3. Gemüse braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden, dann mit den **Kirschtomaten** und 1 kräftigen Prise Salz in der Chorizopfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 6Min. braten. Dabei regelmäßig rühren und die **Kirschtomaten** mit einer Gabel oder einem Pfannenwender zum Platzen bringen.

6

6. Rot, Gelb, Grün

Farbenfroh macht Appetit! Wenn du sehr viel Hunger hast (oder Mittagsgäste am Tisch), kannst du das Gericht um gerösteten Brokkoli erweitern - der braucht kleingeschnitten mit Öl, Salz und Pfeffer im Ofen bei 220°C ungefähr genauso lange wie die Kartoffeln im Kochwasser. Falls es grün sein soll, aber flott gehen muss: Etwas Petersilie oder Schnittlauch kleinschneiden und unter das Püree rühren.