



Veggie-Chorizo auf irischem Gemüsestampf

mit Kartoffeln, Weißkohl und Knollensellerie



30-40min



2 Personen

Für das heutige Rezept haben wir uns von dem klassischen irischen Gericht „Colcannon“ inspirieren lassen, einem herzhaften Kartoffelstampf mit Kohl. Deftig, sättigend und einfach nur lecker! Wir mögen es gern besonders würzig, deshalb geben wir etwas Knollensellerie mit ins Püree. Außerdem servieren wir obendrauf vegane Chorizo von Heura für den besonderen Pfiff. Jetzt bleibt nur noch zu sagen: enjoy!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stück Knollensellerie ¹
- 1 Weißkohl
- 5 vegane Chorizos ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ²
- 3EL Butter ²
- 1TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

Sellerie (1), Milch (2), Senf (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 848kcal, Fett 52.4g, Kohlenhydrate 57.9g, Eiweiß 28.5g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und den **Sellerie** zum Kochen bringen. Den **Sellerie** schälen, entwurzeln und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Kohl** vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden.



4. Chorizos braten

Die **veganen Chorizos** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, dabei regelmäßig wenden. 3EL Butter zugeben und weitere ca. 5Min. braten, bis die **Chorizos** gar sind und die Butter gebräunt ist.



2. Gemüse kochen

Den **Sellerie** in den Topf geben und ca. 3Min. kochen, dann die **Kartoffeln** zugeben und beides in 12-15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



5. Püree stampfen

Die **Kartoffeln** und den **Sellerie** mit 100ml Milch und 1TL Senf zu einem **Püree** stampfen. Den **Kohl** untermengen und alles mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Die **Chorizos** auf dem **Püree** anrichten, mit der gebräunten Butter übergießen und servieren.



3. Kohl braten

Den **Kohl** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 7-9Min. unter gelegentlichem Rühren weich braten, dabei mit 1 kräftigen Prise Salz und 1EL Essig würzen. Den gebratenen **Kohl** abgedeckt warm halten.



6. Abgesahnt

Wer es gern noch reichhaltiger und cremiger mag, stampft das Püree nicht mit Milch, sondern mit Sahne ... mmmh!