



Veganes Chorizo-Kohlgemüse

mit Brokkoli und Kartoffelpüree



ca. 1h



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 1 Weißkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 10 vegane Chorizos ¹
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 150g Violife Creamy

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- große Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Kochtipp

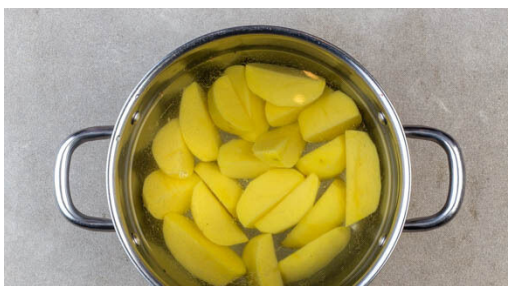
Das Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 665kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 28.2g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in 15-20Min. gar kochen.



4. Kohl braten

Die **½ des Kohls** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5Min. anbraten. Den **restlichen Kohl** in die Pfanne geben, ca. 15Min. mitbraten und kurz vor Ende der Bratzeit 1EL Olivenöl untermengen.



2. Brokkoli kochen

In einem zweiten mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und in 5-7Min. weich kochen, dann in ein Sieb abgießen und mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



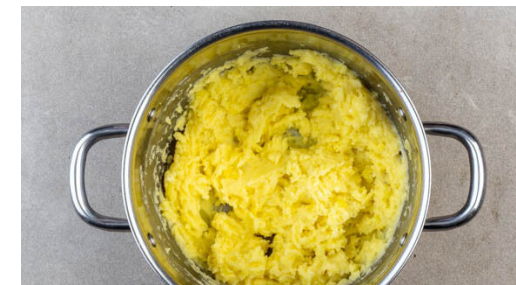
5. Chorizo zugeben

Die **Chorizo** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Peperoni**, das **Paprikapulver** und das **Tomatenmark** zugeben und unter gelegentlichem Rühren weitere 10Min. braten, bis der **Kohl** leicht gebräunt ist. Mit 1EL Essig würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Kohlgemüse vorbereiten

Den **Kohl** vierteln, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Falls vorhanden, einen Gemüsehobel verwenden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. Die **vegane Chorizo** in ca. 3cm große Stücke schneiden.



6. Püree zubereiten

Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen. Die **Kartoffeln**, den **Violife Creamy**, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer in den Topf geben und zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf **Kochwasser** hinzugeben. Das **Kohlgemüse** und den **Brokkoli** auf dem **Kartoffelpüree** anrichten und servieren.