



Veganes Chorizo-Kohlgemüse

mit Brokkoli und Kartoffelpüree



ca. 1h



4 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt – und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest – 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 ²
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 250ml vegane Haferkochcreme _{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

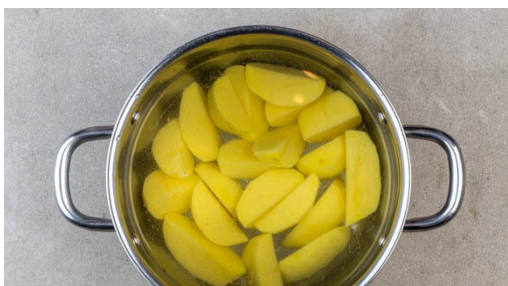
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). 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.



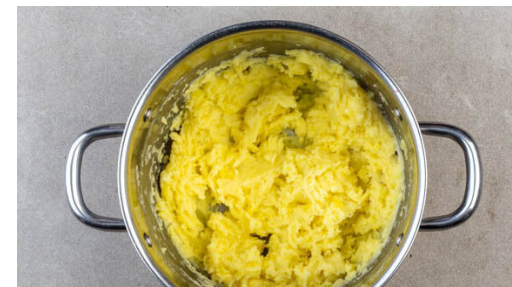
5. Chorizo zugeben

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**, die **vegane Kochcreme**, 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.