




Vegane Süßkartoffel-Pfanne.

 **30 Min.**  **30 Min.**  **leicht**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für: Portion(en) Zubereitung:

g Süßkartoffeln
EL Olivenöl
g Lauch
g veganes Hack (z.B. Food for Future)
TL Paprikapulver, rosenscharf
Zwiebel(n)
ml passierte Tomaten
Stiele Petersilie (alternativ: TK)
Salz & Pfeffer
Lauchzwiebeln

1 Süßkartoffeln schälen, einmal kurz abspülen und in gleichmäßige, ca. 1x1cm große Würfel schneiden. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne heiß werden lassen, Würfel hineingeben, mit Salz würzen und Deckel drauf. Bei mittlerer Hitze 7 Min. garen, dabei solltest du die Würfel ein- bis zweimal wenden.

Tipp: Noch knuspriger werden die Bratkartoffeln, wenn man die Würfel ein paar Stunden in kaltes Wasser legt oder 5 Min. in Wasser abkocht und dann komplett ohne Deckel brät. Dann am besten auch getrennt zubereiten und erst am Ende zusammen auf dem Teller anrichten!

2 In der Zwischenzeit hast du Zeit für den Lauch: Das passende Stück der Länge nach einschneiden, äußere Blätter entfernen und alle anderen gut waschen – ohne, dass alles auseinanderfällt. Dann kannst du die halbierten Stangen in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Sind 7 Min. um, nimmst du den Deckel von der Pfanne und gibst das vegane Hack zu den Süßkartoffelwürfeln. Alles mit dem Paprikapulver würzen und weitere 5 Min. „oben ohne“ braten.

4 Zwiebel schälen, in grobe Spalten schneiden und zusammen mit dem Lauch unterheben – alles 5 Min. weiter braten lassen.

5 Und jetzt ist es Zeit, die passierten Tomaten hinzuzufügen, dann alles einmal unter Rühren aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer geschmacklich perfekt abrunden.

Vegane Süßkartoffel-Pfanne.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 6 Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen grob hacken und zum Servieren oben drüberstreuen.
- 7 Zum Schluss noch mehr Grün! Lauchzwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und ebenfalls über die Gemüsepfanne streuen.