



## Genuss-Rezept

### **Vegetarische Knoblauch-Kartoffel-Pfanne mit „Vegetarischer Fleischwurst“**

#### **Zutaten für 6 Personen**

1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
2 Kartoffeln  
1 Pck. Gutfried „Vegetarische Fleischwurst“  
1 EL Olivenöl  
125 G Rote Paprika  
150 G Maiskörner  
Salz und Pfeffer  
Petersilie



#### **Zubereitung**

Zwiebel, Knoblauchzehen, Kartoffeln und Gutfried Geflügelwurst kleinschneiden. Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und andünsten, dann die Kartoffeln hinzufügen und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Deckel abdecken und 5 Minuten kochen lassen. Die vegetarische Fleischwurst zugeben und umrühren. Erneut abdecken und weitere 5 Minuten kochen. Sobald die Kartoffeln fast weich sind, die rote Paprika und den Mais hinzufügen. Umrühren und 3-4 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken und die Gewürze nach Belieben anpassen. Gutfried wünscht guten Appetit!

**Zubereitungszeit:** Circa 40 Minuten

**Für 6 Portionen:** 227 kcal, 13,4 g Eiweiß, 32,3 g Kohlenhydrate, 4,1 g Zucker, 5,9 g Fett