



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