



Rezept

Abenteuerteller: Veganer Vulkan mit Brokkoli und veganen „Chicken“ Dinos

Anzahl: 2 Portionen



Zutaten

100 g **iglo Brokkoli**
200 g **iglo Green Cuisine vegane „Chicken“ Dinos**

Zutaten für den Stampf

500 g mehliges Kartoffeln
Ca. 30 ml Pflanzenmilch
2 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Muskat

Zutaten für die Sauce

1 EL Olivenöl
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Champignons
120 ml Gemüsebrühe
30 ml pflanzliche Sahne

Zubereitung

1. Für den Kartoffelstampf mehliges Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser kochen bis sie weich sind. Das Wasser abgießen und mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern. Die Pflanzenmilch nach und nach hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Ein wenig Olivenöl oder vegane Butter unterrühren.
2. Den **iglo Brokkoli** nach Packungsanweisung garen. Die **iglo Green Cuisine veganen „Chicken“ Dinos** nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Für die Pilzsauce die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und die Champignons in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Die Champignons hinzugeben und braten bis sie leicht gebräunt sind. Mit Gemüsebrühe und pflanzlicher Sahne ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Kartoffelstampf auf einem Teller zu einem Vulkan formen. In der Mitte eine kleine Mulde aushöhlen. Den Brokkoli als kleine Bäumchen darum verteilen, die Dinos in den Kartoffelpüree stellen und die Pilzsauce in die Kartoffelmulde gießen.

Nährwerte pro Portion ca. 3047 kJ, 729 kcal, E 22 g, F 36 g, KH 73 g