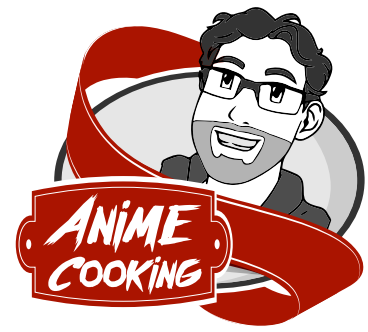


# GERICHT OHNE NAME

Zeitaufwand: **30–40 Minuten**

Kategorie: **Hauptgericht**

Küchenutensilien: **Messer, 2 Pfannen, Topf, Kartoffelstampfer, Pürierstab**



1. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen.
2. Die Möhren waschen und wenn sie zu dick sind ggf. halbieren.
3. Die Zutaten (★) in eine Pfanne geben und mit den Möhren einige Minuten rösten lassen. (Die Möhren immer drehen!)
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weg ist.
5. Als nächstes das Sojaprotein-Hähnchen würzen (falls notwendig) und in einer zweiten Pfanne mit etwas Öl ca. 5–10 Minuten braten.
6. Die gekochten Kartoffeln stampfen und mit den Zutaten (◎) würzen.
7. Währenddessen die Zutaten (◆) pürieren.
8. Die Sauce in die Pfanne geben und leicht köcheln lassen.
9. Zum Schluss alles anrichten und mit Petersilie dekorieren.

## Für eine Portion

- Lila Kartoffeln
- 3–4 Urmöhren
- 1 EL Margarine (★)
- 1 EL brauner Zucker (★)
- 1 Pries Salz (★)
- 1 EL Margarine (◎)
- 1 Schuss Sojamilch (◎)
- 1 Rauchsatz oder alternativ Räucherpaprika Pulver (◎)
- 1 Muskatnuss (◎)
- 50 ml Gemüsebrühe
- Sojaprotein-Hähnchen (gewürzt oder natur)
- 1 Chilischote (◆)
- 1 Knoblauchzehen (◆)
- 1 EL Reisessig (◆)
- 1 EL brauner Zucker (◆)
- 3 EL Wasser (◆)
- 1 Pries Salz (◆)
- 1 TL Kartoffelstärke (◆)
- Petersilie zum Dekorieren