

Brokkoli mit 'Schinkelwürfeln' und Rösti

Gemüse + ...

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

ca. 800 g Brokkoli, 1 Pk. 'Schinkelwürfel' (ca. 175 g; Fa. Like Meat), ca. 10-12 große Kartoffeln, 1-2 Möhren, 1 Zwiebel, Provence-Kräuter, Öl zum Braten, Salz, Pfeffer, Muskat.

als Ei-Ersatz: 1-2 EL Mehl od. 1 TL Soja- oder Kichererbsenmehl.

-> Je nach Kartoffelsorte geht's auch ganz ohne 'Ei-Ersatz'!

Zubereitung:

Brokkoli in kleine / mittlere Röschen schneiden & max. 8 min. in Salzwasser kochen; Kartoffeln grob reiben, in einem Tuch gründlich ausdrücken, 1/2 kleingeschn. Zwiebel & gfs. 'Ei-Ersatz' untermengen, mit Salz, Pfeffer & Muskat würzen; Möhren & 1/2 Zwiebel (beides kleingeschn.) mit den 'Schinkenwürfeln' anbraten, mit Provence-Kräutern & wenig (!) Salz würzen. Angebratenes unter den bissfesten Brokkoli mischen; Rösti in der Pfanne goldbraun braten.

Variationen:

Anstelle der 'Schinkenwürfel': 'Räucherspeck' od. 'Naturtofu-Bacon' (s. Extra-Rezept).

Bemerkungen:

Uli: Kroatien 2015

Links:

Bilder:

