

## Lauchgemüse mit Bratkartoffeln oder gebrat. Polentaschnitten

### Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

#### Zutaten:

3-4 St. Lauch, 1 Zwiebel, 2 Möhren, 1,5 TL getr. Estragon (besser frisch), ca. 100 ml Sojasahne, 1/2 Zitrone (Saft), 2 EL süßer Senf, Muskatnuss (zum Reiben), Salz.  
Ca. 1 kg Kartoffeln od. 250 g Instant-Polenta (dazu: 1 l Gemüsebrühe [2 TL gek. Brühe]).  
Gfs. 1-2 x 180 g Gyros Streifen (o.ä.; Fa. Like Meat) od. ca. 250 g Räuchertofu;  
evtl. Chiliflocken, evtl. 1 EL geh. Blattpetersilie (z. Überstreuen), Öl z. Braten.

#### Zubereitung:

Lauch säubern, putzen & in mittl. Scheiben od. Streifen schneiden; Zwiebel i. feine Würfel, Möhren i. feine Scheiben schneiden; Zwiebel & Möhren dünsten, Lauch zugeben & ca. 10 min. anbraten. Sojasahne, Senf & Zitronensaft unterrühren, kurz aufkochen & mit Salz, Muskatnuss & Estragon (gfs. frisch geh.) abschmecken.  
Bratkartoff. (feine Würfel, Scheiben od. Stifte) od. Polenta (s. u.) erstellen.  
Gfs. Gyros-Streifen (o.ä.) / kleingewüf. Räuchertofu knusprig anbraten.  
Polenta: Brühe kurz aufkochen, dann auf kl. Hitze unter Rühren Polenta nach & nach hinzu, ca. 10 min. köcheln lassen; 2-3 cm dick auf Backblech ausstreichen, fest werden lassen (ca. 15 min.), danach in Blöcken gold-braun braten.

#### Variationen:

Lauchgemüse anders gewürzt: mit Rauchsatz, Pfeffer, (reichl.) Kurkuma & evtl. Chiliflocken; evtl. 1-2 fein geschn. Knoblauchzehen mitandünsten.

---

#### Bemerkungen:

Uta: BGL 2017

*Schmeckt auch gut ohne 'Fleisch-Ersatz'.*

---

#### Links:

*Variation aus: ZDF Küchenschlacht, 31.07.2017*

---

#### Bilder:

