



Flower Sprouts-Pfanne

mit Süßkartoffelbrei



Zutaten für 2 Personen:

- Pfanne** Die Kartoffeln und Süßkartoffeln waschen und in Dampf oder gesalzenem Wasser garen. Anschließend schälen und mit Gewürzen, Milch und Margarine zu einem cremigen Brei verarbeiten. Auf dem Herd im geschlossenen Topf warmhalten.
- 200 g Flower Sprouts
1 Zwiebel
1 vegane Merguez
3 – 4 EL Kürbiskerne
Pfeffer
Salz
1 TL Chili Flocken
- In der Zwischenzeit die Flower Sprouts gründlich waschen und die unteren Enden abschneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und gehackte Zwiebel mit Chili Flocken dünsten. Dann den Kohl und die Kürbiskerne zufügen, kräftig anbraten und die in Scheiben geschnittenen Würstchen beifügen.
- Brei** Alles zusammen 4 – 5 Min scharf anbraten. Der Kohl sollte leicht zusammengefallen sein und die Wurststückchen eine knusprige Farbe erhalten haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohl-Pfanne mit Brei servieren.
- 300 g Süßkartoffeln
200 g Kartoffeln
100 ml Soja Drink
2 EL Alsan Margarine
Salz
Muskatnuss