

Vegane Bratwurst mit Kartoffelstock

Von Ursula und Alexander Pjorin Jenny „food-feeling – richtig gut leben“

1, 2 oder gar 3 verschiedene Kartoffel Püree mit Blumenkohl oder Spinat – klassisch mit veganer Bratwurst und Zwiebelsauce

Zutaten für 4 Portionen Kartoffelstock:

- 500 g Kartoffeln
- 100 g Sojamilch nature von Soyana
- 20 g pflanzliche Margarine z.B. Alsan
- 10 g Gemüse Bouillon z.B. Morga
- Salz, Muskat

Zutaten für 4 Portionen Blumenkohl-Kartoffelstock:

- 400 g Kartoffeln
- 160 g Blumenkohl
- 80 g Crème fraîche z.B. vegane Alternative zu Sauerrahm von Soyana
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 dl vom Salzwasser

Zutaten für 4 Portionen Spinat Kartoffelstock:

- 500 g Kartoffeln
- 60 g Spinat
- 80 g Crème fraîche z.B. vegane Alternative zu Sauerrahm von Soyana
- 5 g Gemüse Bouillon
- Salz, Muskat, Pfeffer schwarz aus der Mühle

Zutaten für 4 Portionen Sauce und Würste:

- 20 g Kokosfett neutral
- 250 g Zwiebeln in Scheiben geschnitten
- 80 g Tomaten Püree
- 125 g Rotwein
- 50 g UrDinkel Mehl Vollkorn
- 1000 g Wasser
- 25 g Gemüse Bouillon instant
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

- 4 Soja vegane Bratwürste z.B. von Soyana „Ich bin keine Wurst“
- 20 g Kokosfett neutral

Zubereitung der Kartoffel-Pürees:

- Für den klassischen Kartoffelstock die Kartoffeln im Salzwasser weichkochen, absieben, durch das Passe-vite passieren. Sojamilch mit der Margarine und den Gewürzen aufkochen, mit den Kartoffeln gut vermengen, abschmecken, nicht mehr kochen.
- Für das Blumenkohl-Püree die Kartoffeln im Salzwasser kochen, den Blumenkohl im Dampf oder ebenfalls im Salzwasser kochen, absieben. Blumenkohl mit 1 dl vom Salzwasser und den Gewürzen mixen, die Kartoffeln durchs Passe-vite passieren. Die Kartoffeln, den Blumenkohl und die Crème fraîche gut miteinander vermengen, abschmecken, nicht mehr kochen.
- Für das Spinat-Püree die Kartoffeln in Salzwasser kochen, den Spinat im Dampf oder ebenfalls im Salzwasser kochen, absieben. Den Spinat mit 0.5 dl Salzwasser mixen, Kartoffeln passieren. Spinat, Crème fraîche und die Kartoffeln gut miteinander vermengen, abschmecken, nicht mehr aufkochen.

Zubereitung Zwiebelsauce und Würste:

- Kokosfett in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln begeben und andünsten, Tomaten Püree begeben und weiter dünsten, mit dem Mehl bestäuben und leicht braten, mit der Hälfte vom Rotwein ablöschen, weiterdünsten, bis der Rotwein eingekocht und verdampft ist und die Zwiebeln wieder weiter braten, dann mit dem restlichen Rotwein ablöschen, Wasser und Bouillon begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf kleiner Hitze kochen, bis die Sauce um ca. ¼ einreduziert hat.
- Das Kokosfett erhitzen. Die Soja Bratwürste auf beiden Seiten anbraten.
- Auf Wunsch mit 1, 2 oder 3 verschiedene Kartoffel Pürees anrichten und geniessen.

