



Pellkartoffeln mit veganer Kräutercreme und glasierte Karotten



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	1 kg
Salz	
Karotten mit Grün	1 Bund
Margarine, vegan	2 EL
Ahornsirup	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Dill, frisch	20 g
Schnittlauch, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Vemondo Vegane Creme	450 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel

1. Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf bis zur Hälfte mit Salzwasser bedeckt und mit geschlossenem Deckel aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich garen.
2. Karotten gründlich waschen, Grund entfernen und längs vierteln. In einem Topf Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen und Karotten darin ca. 5 Min. anschwitzen. Auf kleine Stufe stellen, Ahornsirup zugeben und weitere ca. 3 Min. offen karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Dill und Schnittlauch waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel vegane Creme, gehackte Kräuter, 1 EL Zitronensaft und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kartoffeln nach Belieben pellen, längs aufschneiden, auf Tellern anrichten und mit veganer Kräutercreme und glasierten Karotten servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Kartoffeln mit wenig Wasser und geschlossenem Deckel kochen. Die oberen Kartoffeln werden von dem Dampf gegart, das schon Nährstoffe und spart Wasser.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	596 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	39 g