



Vegane Bratwurst-Spätzle-Pfanne mit Champignons und Cherrytomaten



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, braun	350 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Cherrytomaten	200 g
Frühlingszwiebeln	2 St.
Vegane Bratwurst	225 g
Bio Limetten	1 St.
Öl	3 EL
Vemondo vegane Spätzle	700 g
Haferdrink	300 ml
Veganer Frischaufstrich, Natur	80 g
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne mit Deckel, feine Reibe

1. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Cherrytomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Vemondo vegane Bratwurst in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Limette waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und eine Hälfte auspressen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Bratwurstscheiben darin ca. 5 Min. rundherum anbraten, auf einem Teller beiseitestellen. 1 EL Öl und Champignons in die Pfanne geben und auf hoher Stufe ca. 3 Min. anbraten. Spätzle, Zwiebel und Knoblauch zugeben und unter gelegentlichem Schwenken auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. anbraten.
3. Mit Haferdrink und 2 EL Limettensaft ablöschen. Bratwurstscheiben, Cherrytomaten, Limettenschale und Frühlingszwiebeln zugeben, unterheben und ca. 3 Min. köcheln lassen. Herd ausstellen, veganen Streichgenuss Natur zugeben und verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Vegane Bratwurst-Spätzle-Pfanne ca. 5 Min. bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Vegane Bratwurst-Spätzle-Pfanne auf Tellern verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	532 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	21 g