Vegane Kartoffelpfanne mit Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Oliven, schwarz	50 g
Zucchini	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Karotten	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Kreuzkümmel	0.25 TL
Petersilie, frisch	10 g
Sojaghurt	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Kartoffeln gründlich waschen. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 10 Min. garen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

2. Inzwischen in ein Sieb Oliven zum Abtropfen geben. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Karotten waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. In einer Pfanne 2 EL ÖL auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Kartoffeln in der Pfanne ca. 3 Min. kross anbraten. Übriges Gemüse zugeben und weitere ca. 4 Min. anbraten. Mit gehackten Tomaten auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel würzen. Kartoffelpfanne abdecken und für ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.

4. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Orientalische Kartoffelpfanne mit Paprika auf Teller verteilen und mit Sojaghurt und gehackter Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer es scharf mag, gibt im 3. Schritt noch eine fein gehackte Peperoni hinzu.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	371 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	8 g