



Veganer Räubertopf mit Champignons und veganen Mini-Frikadellen



Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Champignons, braun	200 g
Knoblauchzehen	2 St.
Kartoffeln, festkochend	400 g
Öl	2 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	300 ml
Veganer Frischaufstrich, Paprika	100 g
Vegane Snack-Frikadellen	180 g
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schnittlauch, frisch	10 g
Sojaghurt	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Zwiebel halbieren, schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel, Paprika und Champignons darin ca. 4 Min. anbraten. Mit gehackten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Knoblauch und Kartoffeln zugeben. Für ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe bei geschlossenem Deckel köcheln, bis die Kartoffeln gar sind.
3. Topf von der Herdplatte nehmen, veganen Streichgenuss Paprika und vegane Mini-Frikadellen hinzufügen und verrühren. Räubertopf mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Räubertopf für ca. 3 Min. ziehen lassen.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Räubertopf auf tiefen Tellern verteilen und jeweils mit 1 EL Sojaghurt und Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	366 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g