

Deftige Wirsing-Spätzle-Pfanne veggie bratwurst

amidori



1,2 kg veggie bratwurst
1,5 kg Wirsing
0,2 kg Zwiebel, weiß
1,8 kg Spätzle vegan, roh
0,8 l Gemüsebrühe
0,08 kg Sonnenblumenkerne
 Salz, Pfeffer

Cook & Serve Cook & Hold
 Cook & Chill Cook & Freeze
 Sous vide Green Vac

In kochendem, leicht gesalzenem Wasser die Spätzle ca 9 - 10 Minuten kochen. Anschließend mit kaltem Wasser kurz abschrecken und abkühlen lassen.

Wirsing halbieren, waschen, putzen und den Strunk entfernen. Die Zwiebeln schälen halbieren und beides in feine Streifen schneiden.

Spätzle in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten, dann die Zwiebel- und Wirsingstreifen zugeben und mitschwitzen. Alles mit Gemüsebrühe angießen und weiter schwitzen bis der Wirsing noch leicht bissfest ist.

Zwischenzeitlich die **veggie bratwurst** von allen Seiten insgesamt 7 bis 8 Minuten braten. Die Wirsingpfanne mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Zum Schluss noch die Sonnenblumenkerne zugeben und dann zusammen mit den Bratwürsten auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Tipp Für etwas Cremigkeit kann man auch etwas vegane Sahne bzw. veganen Frischkäse zugeben.

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2590 / 615	KJ / kcal
Fett	20,1	g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,8	g
Kohlenhydrate	69,0	g
- davon Zucker	6,9	g
Eiweiß	34,5	g
Salz	0,9	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

*die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)

• die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung

• Änderungen und Irrtümer vorbehalten