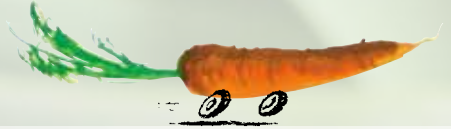




Schnelle Kartoffel- Lauch-Pfanne

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Portionen):

1 Stange Lauch, 250g Kartoffeln, Holzfäller Hacksteaks oder anderes Hack, 1 Knoblauchzehe, 250ml Soja Cuisine, Rauchsalz, Pfeffer, Muskat, 1 Msp. Zimt

Zubereitung:

Diese Pfanne ist perfekt geeignet, wenn's mal schnell gehen soll und sie schmeckt Jung und Alt.

1. Dazu die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Topf mit kochendem Wasser bissfest garen. Mit dem Messer einstechen zur Probe. Währenddessen die Hacksteaks in Scheiben schneiden und den Lauch waschen. Den Knoblauch schälen, den Lauch in feine Ringe schneiden.
2. Die Kartoffeln abgießen und kurz abkühlen lassen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hack-Scheiben darin anbraten. Die Kartoffeln ggf. halbieren und in Scheiben schneiden und zur Pfanne hinzugeben. Vom Lauch etwas frische Streifen beiseitestellen und den Rest der Lauch-Streifen auch kurz mitbraten. Die Soja Cuisine aufgießen, den Knoblauch einpressen, dann die Hitze reduzieren und mit Rauchsalz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zimt abschmecken.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf
www.bepabio.ch
Guten Appetit

