



Schmorgurken

Zutaten: Mise en place:

200 g veganes Hack (oder andere Alternative)
1 Zwiebel (klein schneiden)
Bratöl

2 größere Tomaten (achteln)
1 Salatgurke (in fingerdicke Halbmonde schneiden)

Streuwürze
Salz
Pfeffer
Oregano
Thymian
Rosmarin

100 ml Hafersahne

Zubereitung:

Zwiebel und Hack in Öl anbraten.

Tomaten und Salatgurke dazugeben.

Gewürze dazugeben und abschmecken.

Hafersahne unterrühren und Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze garen bis die Gurken angenehm weich sind.

Dazu passt am Besten getoastetes Brot, Reis, Kartoffen oder Nudeln.

Viel Spaß beim Nachkochen!