



Cremige Pastinaken-Kartoffel-Pfanne mit weißen Bohnen & Ruccola

2 Portionen

Zutaten: Mise en Place:

300 g mehligkochende Kartoffeln
(schälen und würfelig schneiden)
250 g Pastinaken (schälen und würfelig
schneiden)
1 Zwiebel (schälen und würfelig
schneiden)
1 mittelgroße Karotte (schälen und
würfelig schneiden)

1 EL Olivenöl
150 g Rosenkohl (geputzt und halbiert)

Öl
150 g Tofu (würfelig schneiden)
Sojasauce
Paprikapulver

300 g weiße Bohnen (vorgegart)
200 ml Sojacuisine
2 EL Hefeflocken
1 TL Dijon-Senf
1 TL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Muskat, Salz, Pfeffer

1 Handvoll Rucola
2 EL Kürbiskerne
2 EL Hanfsamen

Zubereitung:

Kartoffeln, Pastinaken, Karotte und Zwiebel.
In leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten
weichkochen

Rosenkohl in Olivenöl 8-10 Minuten rundum
anbraten bis er gebräunt und weich ist.
Beisetestellen.

Tofu in etwas Öl anbraten und mit Sojasauce und
Paprikapulver verfeinern.

Gekochtes Gemüse abgießen, zurück in den Topf
geben. Bohnen, Sojacuisine, Hefeflocken, Senf,
Zitronensaft, Muskat, Salz & Pfeffer hinzufügen.
Grob stampfen oder cremig pürieren – je nach
Vorliebe.

Anrichten:
Püree auf Tellern verteilen. Gerösteten Rosenkohl,
Tofu und Rucola darauf geben. Mit gerösteten
Kürbiskernen und Hanfsamen bestreuen.