

The Green Mountain Bratwurst, Baked Potao mit Schnittlauch-Dip, dazu mit lauwarmer Zucchini-Spaghetti Salat



4734 Bratwurst Green Mountain

Kategorie : Veganes Gericht
Datum : 06.04.2022
Quelle : Axel DRÖGE
Allergene : Sojabohnen, Cashewnüsse, Senf, Schwefeldioxid und Sulphite

10,0 Portionen

	pro 100g / 100ml	%DV
Energie	451,49kJ	5%
	107,91kcal	
Eiweiß	2,99g	7%
Fett	6,56g	13%
-davon gesättigte Fettsäuren	0,77g	4%
Kohlenhydrate	8,24g	4%
-davon Zucker	1,50g	2%
Salz	0,8g	14%

Zutaten

1,000 kg	HILCONA Plant-Based Bratwurstalternative 115 g, 3 x 1,150 kg, TK
0,060 l	Rapsöl
0,080 kg	Senf mild
0,020 kg	Meerrettich
2,200 kg	Baked Potato in Folie ca. 220g
0,300 kg	Soja-Joghurt (Vegan)
0,100 kg	Cashew Kerne
0,020 kg	Zitronensaft
0,005 kg	Speisesalz
0,001 kg	Pfeffer schwarz frisch ab Mühle
0,020 kg	Schnittlauch geschnitten
0,750 kg	Zucchetti
0,750 kg	Zucchetti gelb
0,003 kg	Pfeffer schwarz frisch ab Mühle
0,010 kg	Speisesalz
0,200 kg	HILCONA Pesto ohne Parmesan, 500 g
0,050 kg	Sonnengetrocknete Tomaten in Öl eingelegt
0,100 kg	Gemüsepaprika/Peperoni orange 8 x 8 mm
0,020 kg	Balsamico Glace
0,150 kg	Cherry Tomaten Rispen
0,015 kg	Basilikum Bund

Zubereitung

Vorbereitung:

- Alle Zutaten bereitstellen.
- Cashew-Kerne über Nacht in genügend kaltem Wasser einweichen.
- Senf und Meerrettich verrühren.
- Dörrtomaten in Julienne schneiden.

Zubereitung:

- Dip herstellen:
- Cashew-Kerne abschütten und fein pürieren.
- Sojajoghurt, Salz, Pfeffer und Zitronensaft unterrühren.
- Schnittlauch untermengen.
- Zucchini mit einer Gemüsespaghetti-Maschine in "Spaghetti schneiden.
- Zucchini mit den Gemüsepaprika vermischen und salzen und pfeffern und anmachen mit dem Pesto.
- In der Zwischenzeit die Baked Potatos im vorgeheizten CombiSteamer bei 180 °C Heissluft ca. 40 Minuten garen.
- Die Bratwürste im Rapsöl braten.
- Den Zucchini-Spaghettisalat in GN-Schalen abfüllen und mit Plastikfolie oder Deckel schliessen.
- Den Salat bei 95°C und 100% Dampf im vorgeheizten CombiSteamer für 5 Minuten erwärmen.
- Alle Zutaten gefällig anrichten und mit dem Balsamico-Sirup, Cherrytomaten und Basilikum garnieren