



## Kartoffel-Gemüsepflanzerl auf Tofubolognese

### Zutaten für vier Personen

je 90 g geraspelte Süßkartoffeln, Pastinaken und Zucchini  
1 Packung Kloßteig (Fertigprodukt oder 350 g gekochte Kartoffeln)  
1 Frühlingszwiebel  
1 ½ EL gerösteter Sesam  
2 EL gemischte gehackte Kräuter  
1 TL gemahlener Ingwer  
1 TL Curry  
1 ½ EL Olivenöl  
8 Basilikumblätter

1 ½ EL Olivenöl  
je 80 g Würfel von Zwiebel, Karotte und Sellerie  
80 g Tofuhack  
120 g Pfifferlinge  
1 Frühlingszwiebel  
125 ml Tomatensaft  
160 ml Gemüsebrühe  
2 Tomaten in Würfel  
1 TL Chiliflocken  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung: circa 35 Minuten

Gekochte, geschälte Kartoffeln gut ausgedämpft durch die Kartoffelpresse drücken.

Mit geschälten und geraspelten Süßkartoffeln, Pastinaken, Zucchini, Frühlingszwiebelröllchen, geröstetem Sesam und gemischten, gehackten Kräutern gut vermengen. Mit gemahlenem Ingwer, Curry, Salz, Pfeffer würzen. Pflanzerl formen, in heißem Olivenöl beidseitig goldgelb ausbraten. Zur Seite stellen und mit Restwärme durchziehen lassen.

Würfel von Zwiebel, Karotte, Sellerie und gesäuberten, halbierten Pfifferlingen in heißem Olivenöl angehen lassen. Tofuhack zufügen und mit anschwanken. Mit Tomatensaft angießen, mit Gemüsebrühe auffüllen, etwas köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebelröllchen und Tomatenwürfel zugeben, verrühren. Als Spiegel auf flachem Teller anrichten, Pflanzerl mittig daraufsetzen, mit Basilikumblättchen garnieren.

### Nährwerte pro Portion:

310 kcal - 16 g Fett - 8 g Eiweiß - 41 g Kohlenhydrate - 3,5 BE

**Dieses Gericht ist vegan.**