



Vegane Cordons Bleus mit grünem Spargel, Erbsen und Kartoffelstampf

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Erbsen antauen lassen. Spargel waschen und die eventuell angetrockneten oder holzigen Enden großzügig abschneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin unter Wenden anbraten. Erbsen zufügen. Mit Wasser und Zitronensaft ablöschen. Aufkochen und 3-4 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Cordons Bleus darin von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Sojadrink und Pflanzenmargarine zufügen und grob stampfen. Mit Muskat abschmecken. Alles anrichten und mit Zitronenspalten garniert servieren.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 750 g Kartoffeln
- Salz
- 250 g tiefgekühlte Erbsen
- 750 g grüner Spargel
- 2 EL Olivenöl
- 50 ml Wasser
- Saft von 1 Zitrone
- Zucker
- Pfeffer
- 1 EL Pflanzenöl zum Braten
- 2 Packungen Vegane Mühlen Cordon Bleu
- 150 ml Sojadrink
- 2-3 EL Pflanzenmargarine
- Muskat
- 4 Zitronenspalten zum Garnieren

Nährwerte pro Portion

2.428 kJ (580 kcal)

27 g Eiweiß

32 g Fett

46 g Kohlenhydrate