



Vegane Cordons Bleus mit Kartoffel-Kürbis-Äpfel-Gemüse

Zubereitung

1. Kürbis entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Äpfel waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.
2. Pflanzenmargarine in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin anbraten. Kürbis, Äpfel und Zwiebeln zufügen und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Gemüsebrühe angießen. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen Thymian waschen, trockenschütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
4. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Vegane Cordons Bleus darin von beiden Seiten goldbraun braten. Thymian zum Gemüse geben. Mit Pfeffer abschmecken und alles gemeinsam anrichten.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- ½ Hokkaido Kürbis (ca. 400 g)
- 1 rote Zwiebel
- 750 g Kartoffeln
- 2 kleine säuerliche Äpfel
- 2 EL Pflanzenmargarine
- Salz, Pfeffer
- ½ l Gemüsebrühe (Instant)
- 1 Bund Thymian
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Packungen Vegane Mühlen Cordon Bleu

Nährwerte pro Portion

2.156 kJ (515 kcal)

26 g Eiweiß

24 g Fett

54 g Kohlenhydrate