



Vegane Rezepte für Kinder

Kartoffel-Möhren-Zucchini Allerlei

Zutaten:

- Kartoffeln
- Möhren
- Zucchini
- Frühlingszwiebeln
- Sojasahne
- Olivenöl
- vegane Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- Wasser, evtl. Muskat

Zubereitung:

1. Kartoffeln in Würfel schneiden und kochen (mache ich im Thermomix).
2. In der Zwischenzeit Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Zucchini putzen und in Würfel schneiden. Ein paar Ringe von der Frühlingszwiebel abschneiden, damit es in der Pfanne gleich noch fröhlicher aussieht. Dann alles in der Pfanne mit ein bisschen Olivenöl blanchieren.
3. Mit Sojasahne (oder wenn es nicht vegan sein soll: mit normaler Sahne) ablöschen. Ein Würfel Gemüsebrühe dazu. Wasser zuschütten, nach Gefühl, damit es nicht zu dickflüssig wird.
4. Kartoffeln abschütten und zugeben. Nochmal kurz alles zusammen erhitzen und mit Salz und Pfeffer und nach gusto auch mit Muskat abschmecken.