

Tiroler Gröstl mit veganem Spiegelei

Wer kennt es nicht, das gute alte Gröstl, der Klassiker der rustikalen Küche schlechthin. Mit den vielen zur Verfügung stehenden Gewürzen sind den Geschmacksvariationen hier keine Grenzen gesetzt! Da wir die zur Fortpflanzung gedachte Ausscheidung eines Vogels (Huhn) nicht als Nahrungsmittel wahrnehmen, machen wir uns das „Spiegelei“ einfach selbst und belästigen die Tiere nicht.

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 50 Minuten Zubereitung



Zutaten für 2 Portionen

für das Gröstl:

- 600g festkochende Kartoffeln in der Schale gekocht und vollständig ausgekühlt
- 200g braune Champignons in Scheiben geschnitten
- 100g Lauch in halbe Ringe geschnitten
- ½ rote Paprikaschote in Streifen geschnitten
- ½ gelbe Paprikaschote in Streifen geschnitten
- ½ TL Thymian getrocknet
- 1 TL Majoran getrocknet
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- vegane Butter für die Pfanne
- Salz und Pfeffer

für die Knoblauchsauce:

- 200g Sojajoghurt natur (Skyr-Style)
- Knoblauchgranulat oder frische Knoblauch (Menge nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer

für die veganen Spiegeleier (für ca. 6 „Eier“):

für das Eigelb:

- 80g Süßkartoffel geschält und gekocht
- 1 EL Tapiokastärke
- 1 EL kaltes Wasser
- 1 EL Öl
- ¼ TL Kala Namak
- ¼ TL Kurkuma gemahlen
- Salz und Pfeffer

für das Eiweiß:

- 60g weißes Reismehl
- 100ml Soja Cuisine
- 6 EL kaltes Wasser
- 1 Prise Kala Namak
- Salz

weitere Zutaten:

- einige Salatblätter
- frischer Schnittlauch in Röllchen geschnitten

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die ausgekühlten Kartoffeln in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne die vegane Butter schmelzen und die Kartoffelscheiben beidseitig knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz bestreuen und beiseite stellen.
2. In der gleichen Pfanne die Champignons in etwas Butter braun braten. Den Lauch und die Paprikastreifen dazugeben und mit Thymian, Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse so lange weiterbraten, bis die Paprikastreifen leicht gebräunt sind.
3. Die Kartoffeln zum Gemüse in die Pfanne geben, mit Paprikapulver bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
4. Alle Zutaten für die Knoblauchsauce in einer Schüssel gut miteinander vermengen und zur Seite stellen.
5. Für die Herstellung des Eigelbes alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab glatt pürieren.
6. Für das Eiweiß alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen klümpchenfrei verrühren.
7. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und 2-3 EL der Eiweiß-Mischung in die Pfanne geben und leicht verstreichen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und 1 Minute braten. Nun 2 gehäufte TL der Eigelb-Mischung auf dem Eiweiß verteilen und für ca. 1 weitere Minute mit Deckel braten. Auf diese Weise die restlichen „Spiegeleier“ herstellen 😊
8. Das Tiroler Gröstl nochmals erwärmen und mit Salat, den „Spiegeleiern“ und dem Knoblauch-Dip anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren!



Rezeptbeschreibung

Das Gericht eignet sich perfekt zur „Resteverwertung“ von verschiedenen Gemüsesorten, oder wenn ein paar Kartoffeln vom Vortag übrig geblieben sind – bei uns im Waldviertel passiert das mit einer leicht besorgniserregenden Regelmäßigkeit. 😊 Falls euch der typische Geschmack von Eiern abgeht, dann würzt die pflanzlichen Spiegeleier einfach mit etwas mehr Kala Namak.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik