

## Gebratene Velamettli-Streifen



**VEGUSTO**

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Frischer Knoblauch verleiht dem in Streifen geschnittenen Velamettli einen rassigen Geschmack!

## So wirts gemacht!

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Velamettli
- 2–3 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- ¼ TL Rosmarin, gemahlen



Zubereitung:

- Das Velamettli in 4 gleich grosse Stücke schneiden.
- Die so entstandenen Stücke nun längs in etwa 2 mm dicke Streifen schneiden.
- Das Olivenöl und den Rosmarin in eine Schale geben.
- Die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse drücken und ins Öl geben.
- Das Öl-Knoblauch-Gemisch gut verrühren.
- Velamettli-Streifen ins Öl legen, vorsichtig wenden, damit jede Seite gut mit Öl benetzt wird. Velamettli-Streifen etwa 15 Minuten im Öl ziehen lassen.
- Anschliessend die Velamettli-Streifen in einer Teflonpfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze kurz warmbraten (pro Seite etwa 30 Sek.) und gleich servieren.
- **Sauce:** 2 EL Veginaise mit Öl und Essig strecken, bis die gewünschte Saucenkonsistenz gegeben ist.



*Dazu passt warmes Sauerkraut mit Salzkartoffeln an einer feinen Sauce auf Veginaise-Knoblauch-Basis.*

*Zu den Velamettli-Streifen passt auch Tomaten-Couscous mit Spinat.*