

## Kartoffel-Gemüse-Flexi-Gröstl



Rezept von Karin Hofinger®, Kostprobe aus dem Manuskript meines neuen Kochbuches rund um die Alpine Vitalküche (Sommer 2026).

Wie wär ´s zur Abwechslung mit einer saftigen Vitalvariante des Tiroler Gröstls? Meine schnellen „Gedünstel“ verlocken mit einem Mix an zart-vergoldeten Kartoffeln, delikatem Gemüse, duftenden Kräutern, wertvollem Pflanzenöl und einer gut sättigenden Proteinquelle der Wahl. Ob Ei oder würzige Tofuwürfel oder gute Fleischreste (z.B. vom Sonntagsbraten) entscheidet die Vorliebe der Genießer.

### Zubereitung: ⏱ 30 Minuten (mit Kartoffelresten)

- ☞ Kartoffelreste vom Vortag grobblättrig schneiden. (Falls keine Reste da sind, Kartoffeln kochen, wie auf S.XY beschrieben.)
- ☞ Ganze Fisolen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und in ~3 cm Stücke schneiden.
- ☞ Zwiebeln und sonstiges Gemüse mundgerecht zerkleinern.
- ☞ In einer großen Pfanne zuerst gehackten Zwiebel in Öl anschwitzen, dann die Fisolen dazugeben, mit wenig Wasser aufgießen und zugedeckt 3 Minuten dünsten, danach das restliche Gemüse zugeben und 1–2 Minuten mitdünsten.
- ☞ Zuletzt die Kartoffelstückchen zufügen, mit Kräutersalz, Kräutern und Pfeffer würzen und das bunte Gemenge unter gelegentlichem Rühren durchwärmen („dünsteln“ anstatt rösten), abschmecken, eventuell nachwürzen und durchziehen lassen.
- ☞ Währenddessen das Spiegelei (oder Tofuwürfel) in 1 TL zerlassener Butter sanft braten, salzen und pfeffern.
- ☞ Gröstl mit Spiegelei (oder Tofuwürfeln) anrichten und zuletzt mit kaltgepresstem Öl und frischen Kräutern toppen.

### Basisrezept Gröstl

Zutaten für 4 Personen

4 HV gegarte Kartoffeln

2 HV grüne Fisolen

1 große Zwiebel

8 HV Gemüse der Wahl

z.B. Lauch, Zucchini,

Frühlingszwiebel,

Stangensellerie

2 EL Rapsöl

Kräutersalz

Majoran

Rosmarin

Pfeffer

Extras zum Abrunden pro Person

1 Ei, z.B. als Spiegelei

oder 1 HV Tofuwürfel

oder 1 HV gute

Fleischreste

1 TL Butter

1 EL Leinöl oder Hanföl

1 TL frische Kräuter



**Werterhaltendes Kartoffelkochen** bedeutet Kochen oder Dampfgaren **mit** der Schale (⇒S.XY) und beim Weiterverarbeiten gilt „Vergolden statt Verkohlen“. Denn beim scharfen Rösten (und Frittieren etc.) leiden viele Nährstoffe und es bilden sich Schadstoffe wie Acrylamid.