Russische Eier vegan

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Salz	
Salat-Mix	50 g
Veganer Brotaufstrich - Tomate-Basilikum	5 EL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, Salatschleuder, Pürierstab, Spritzbeutel

1. Kartoffeln waschen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Inzwischen Salat waschen und trocken schleudern.

2. Kartoffeln mit einem Teelöffel in der Mitte aushöhlen, sodass ein ca. 1 cm tiefer Halbkreis entsteht. In einem hohen Gefäß Kartoffelmasse, veganen Brotaufstrich, Essig, Salz und Pfeffer geben und mithilfe eines Pürierstabs fein pürieren.

3. Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel geben und in die Mitte der Kartoffelhälften spritzen. Auf einem Teller Salatblätter verteilen und Russische Eier daraufsetzen. Mit Paprikapulver bestäubt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Verwende hierfür Frühlingskartoffeln oder Drillinge, ihre Größe sind für das Rezept bestens geeignet.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	151 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	0 g