



Vegane Frikadellen mit Kartoffel-Gurkensalat

Zeit gesamt
1hZubereitungszeit
45minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------------------|--------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Salz | |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Salatgurken | 1 St. |
| Vegane Frikadellen Mischung | 150 g |
| Öl | 300 ml |
| Wasser | 270 ml |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Gemüsebrühe | 200 ml |
| Essig | 3 EL |
| Senf | 5 EL |
| Zitronen | 1 St. |
| Sojadrink | 100 ml |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 20–25 Min. weich garen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Gurke waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Gurke leicht salzen.
3. Inzwischen 150 g der Frikadellen-Fertigmischung, die Hälfte der Zwiebelwürfel und Petersilie, 270 ml sehr kaltes Wasser und 3 EL Öl gründlich vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen.
4. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und übrige Zwiebel darin ca. 3 Min. garen. Brühe leicht abkühlen lassen und 3 EL Öl, 3 EL Essig und 2 EL Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Kartoffeln abgießen, pellen und noch lauwarm in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel Kartoffelscheiben mit lauwarmem Dressing übergießen, vermengen und ca. 20 Min. ziehen lassen.
6. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Sojadrink, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Senf pürieren. 200 ml Öl unter ständigem Mixen in einem sehr dünnen Strahl hineinfließen lassen, bis die Masse cremig ist. Vegane Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren Mayonnaise,

Gurken und restliche Petersilie zum Kartoffelsalat geben und vermengen.

7. Mit angefeuchteten Händen etwa 8 Frikadellen aus der Masse formen. In einer Pfanne 4 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Frikadellen darin ca. 4 Min. von jeder Seite kross anbraten. Vegane Frikadellen mit Kartoffel-Gurkensalat und Senf servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Bereite den Kartoffelsalat vor und lasse ihn mindestens 1 Std. ziehen. Dann schmeckt er noch besser.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 446 kcal |
| Kohlenhydrate | 60 g |
| Eiweiß | 23 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 12 g |