



Vegane Frikadellen mit Kartoffelpüree und Pilzsauce

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Petersilie, frisch	10 g
Vegane Frikadellen Mischung	150 g
Wasser	270 ml
Öl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Champignons, weiß	500 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Sojadrink	400 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Margarine, vegan	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Pfanne, Sieb, Kartoffelstampfer

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. 150 g der Frikadellen-Fertigmischung, die Hälfte der Zwiebelwürfel, 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.
2. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken, aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich garen.
3. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl bei hoher Stufe erhitzen, restliche Zwiebeln mit Champignons hinzugeben und ca. 4 Min. braten.
4. Mehl über die Champignons stäuben und ca. 1 Min. mitrösten. Mit Brühe und 200 ml Sojadrink ablöschen und für ca. 3–4 Min. einkochen lassen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und bei niedriger Hitze warm halten.
5. Mit angefeuchteten Händen ca. 8 Frikadellen aus der Masse formen. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Frikadellen darin ca. 4 Min. von jeder Seite kross anbraten.
6. Währenddessen Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben, 200 ml Sojadrink und Margarine zugeben und mit Hilfe eines Kartoffelstampfers zu einem cremigen Püree verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Vegane Frikadellen mit Kartoffelpüree und Pilzsauce auf Teller anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	564 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	21 g