



Vegane Frikadellen auf Süßkartoffel-Mash und gebratenen Erbsen



 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	800 g
Salz	
Haferdrink	50 ml
Veganer Streichgenuss	100
Paprika	g
Vemondo Reibegenuss	80 g
Muskatnuss, gemahlen	
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Öl	1 EL
Vegane Mini-Frikadellen	600 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, Kartoffelstampfer

1. Süßkartoffeln schälen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. In einem Topf in wenig Salzwasser ca. 15 Min. sehr weich garen. Süßkartoffelwürfel in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Haferdrink, Vemondo Streichgenuss Paprika und Reibegenuss dazugeben und untermischen. Stampf mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
2. In einem weiteren Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Erbsen im siedenden Wasser ca. 3 Min. erwärmen. In ein Sieb abgießen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Vegane Mini-Frikadellen und Erbsen ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Süßkartoffel-Mash mit veganen Mini-Frikadellen und Erbsen anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt als Sauce Pepita-Salsa und ein knackiger Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	720 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	33 g