



# 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 Frischaufstrich,<br>Paprika | 100 g |
| Vemondo Reibegenuss                 | 80 g  |
| Muskatnuss, gemahlen                |       |
| Erbsen, tiefgefroren                | 200 g |
| Öl                                  | 1 EL  |
| Vegane Snack-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     |