



Vegane Frikadellen mit Kartoffel-Gurkensalat

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
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	
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