Vegane Köttbullar mit Püree und Gurkensalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Vemondo veganes Hack	550 g
Paniermehl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Öl	4 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Haferdrink	400 ml
Salatgurken	1 St.
Dill, frisch	10 g
Essig	1 EL
Zucker	
Margarine, vegan	2 EL
Röstzwiebeln	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, mittlerer Topf, große Pfanne, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 25 Min. weich garen.

2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Vemondo Hack, Paniermehl und Zwiebelwürfel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 4 cm große Klöße formen.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Klöße auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 4 Min. rundherum braun anbraten. Anschließend auf einem Teller beiseitelegen. Pfanne nicht säubern und erneut 2 EL Öl erhitzen, Mehl zugeben und unter Rühren kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und Haferdrink unterrühren. Köttbullar zugeben und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.

4. Gurke schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Dill waschen, trocken schütteln, Dillspitzen abzupfen und hacken. In einer Schüssel Essig, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren. Mit Gurkenscheiben und 3/4 des Dills vermengen.

5. Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben, übrigen Haferdrink und Margarine zugeben und zu einem cremigen Püree verarbeiten (mit Kartoffelstampfer oder Gabel). Püree mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

6. Vegane Köttbullar mit Püree und Gurkensalat auf Tellern anrichten und mit restlichem Dill und Röstzwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	742 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	38 g