



Veganer Wikingertopf mit Mini-Frikadellen und Schnittlauch-Kartoffelstampf



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Karotten	3 St.
Mairüben	1 St.
Zitronen	1 St.
Öl	3 EL
Weizenmehl, Type 405	3 EL
Gemüsebrühe	500 ml
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Vegane Snack-Frikadellen	360 g
Veganer Frischaufstrich, Natur	150 g
Schnittlauch, frisch	25 g
Margarine, vegan	5 EL
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser zum Kochen bringen und auf mittlerer Stufe ca. 25 Min. weich garen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mairüben waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, Zwiebeln, Karotten und Mairüben darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Mehl bestäuben, verrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, Erbsen und vegane Mini-Frikadellen zugeben und Wikingertopf auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. köcheln. Topf vom Herd nehmen, veganen Streichgenuss Natur unterrühren, mit Zitronensaft und Salz abschmecken und für ca. 5 Min. bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.
3. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln mit dem Deckel abgießen, im Topf mit einem Kartoffelstampfer zu Stampf verarbeiten, Margarine und Schnittlauch unterheben und mit Salz und Muskat abschmecken.
4. Schnittlauch-Kartoffelstampf und Wikingertopf auf vier tiefe Teller verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	765 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	40 g