

VEGANE FRIKADELLEN MIT KARTOFFELSTAMPF UND SENFSAUCE

ZUTATEN

- 1 Packung Garden Gourmet vegane Frikadellen
- 600 g Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- Etwas Salz und Pfeffer
- 1 große rote Zwiebel
- 125 ml vegane Kochsahne
- 1/2 Würfel Gemüsebrühe
- 2 EL groben Senf
- 2 TL Sojasauce
- 150 g Pflanzenmilch
- 2 Zweige Petersilie
- 2 EL Öl
- 2 EL Öl

TIPPS

Tipp:

Alles, was du für die cremige Senfsoße brauchst: 125 ml pflanzliche Kochsahne, ½ Würfel Gemüsebrühe, 2 TL Sojasauce, 1 EL groben Senf und ein paar Zweige Petersilie.



Kartoffelstampf ist ein echtes Wohlfühlgericht. Schon beim Gedanken wird einem ganz warm ums Herz. Wir legen sogar noch einen drauf: und zwar unsere vegane Frikadelle... Müsst ihr unbedingt probieren!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung Kartoffeln

Kartoffeln schälen, halbieren und in reichlich Salzwasser für 20 Minuten kochen.

2. Zubereitung Lauch und Kartoffeln

Den Lauch einmal längs und danach in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch waschen, abtropfen lassen und bei hoher Hitze für ein paar Minuten in der Pfanne anbraten – bis er knusprig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Danach in etwas Öl anbraten, bis die Ringe goldbraun sind.

3. Zubereitung Senfsauce

Die vegane Kochsahne mit dem halben Würfel Gemüsebrühe und 50 ml Wasser zum Kochen bringen. Senf und einen Schuss Sojasauce dazugeben. Falls dir die Konsistenz noch nicht gefällt: Mehr Wasser hinzufügen oder auf die gewünschte Dicke reduzieren. Für alle Zutaten zur Senfsauce: Scrolle runter zum Tipp.

4. Die Kombi macht's!

Bring die Milch zum Kochen. Lass die Kartoffeln abtropfen. Zerstampfe die Kartoffeln grob und gib nach und nach warme Milch dazu, um das Püree geschmeidiger zu machen. Den Senf und Lauch einrühren und – wenn nötig – salzen und pfeffern.

5. Auf die Frikadelle, fertig, los!

Brate die Garden Gourmet Frikadelle nach Packungsanweisung goldbraun an. Serviere den Kartoffelstampf mit der roten Zwiebel, der Frikadelle und der Senfsauce. Fürs perfekte Finish noch mit grob gehackter Petersilie bestreuen.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE