

VEGANE FRIKADELLE MIT KARTOFFELPÜREE

ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet vegane Frikadellen

300 g grüne Bohnen

100 g Cherrytomaten

1 kleine rote Zwiebel

50 g Rucola

1 Zitrone

600 g mehlige Kartoffeln

2 EL Balsamico Essig

125 g pflanzliche Milch

50 g pflanzliche Butter

4 EL Extra Virgin Olivenöl

Ψ¶ 2 PORTIONEN





Wohlfühl-Gericht gefällig? Bei unserer veganen Frikadelle mit Kartoffelpüree wird man richtig nostalgisch. Ein Happs und schon fühlt man sich wie in der Kindheit bei Oma zuhause. Es ist sooo schnell gemacht und sooo lecker! Schnell probieren.

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln kochen

Kartoffeln mit einem Schäler schälen und in gleichmäßige Teile schneiden. Danach salzen und knapp unter Wasser und mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Kartoffeln 20 Minuten lang kochen, bis sie weich sind. Dann abtropfen lassen.

2. Grüne Bohnen kochen

Wasser salzen und zum Kochen bringen. Währenddessen die Enden der grünen Bohnen abschneiden. Grüne Bohnen kochen, bis sie knusprig-zart sind. Abtropfen lassen und nochmal unter kaltem Wasser abspülen. Danach trocken tupfen.

3. Salat anrichten

Cherrytomaten vierteln, Zwiebel in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit den grünen Bohnen und dem Rucola vermischen. Alles mit Olivenöl und Balsamico Essig beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Kartoffelpüree zubereiten

Pflanzliche Milch und pflanzliche Butter gemeinsam erhitzen. Davon etwas zu den Kartoffeln geben. Kartoffeln mit einem Stampfer zermatschen. Den Rest der Milch-Butter-Mixtur dazugeben. Die Kartoffeln mit einem Schneebesen zu einem luftigen, cremigen Püree schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Frikadelle braten und servieren

Die Frikadelle nach Packungsanleitung braten bis sie schön braun ist. Danach mit Kartoffelpüree und Salat servieren.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE

Garden Gourmet Germany > Rezepte > Vegane Frikadelle mit Kartoffelpüree