

# VEGANE FRIKADELLE MIT SPINAT- STAMPPOT

## PRODUKTE

1 Packung Garden Gourmet  
vegane Frikadellen

600 g mehlig-e Kartoffeln

400 g frischen Spinat

1 rote Zwiebel

1 kleine Schalotte

1 TL feiner Senf

100 ml pflanzliche Milch

50 ml Extra Virgin Olivenöl

1 TL pflanzliche Bratensauce  
(Pulver)

Salz und Pfeffer

 2 PORTIONEN

 40 MIN

 EINFACH

Unsere vegane Frikadelle macht sich am besten im Team. Wie hier mit Spinat und Kartoffeln im traditionellen niederländischen Stampot. Schon mal davon gehört? Ist lecker, ist vegan und so schnell gemacht. Musst du einfach probieren!

## EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

### 1. Kartoffeln vorbereiten

Kartoffeln mit einem Schäler schälen und in gleichmäßige Teile schneiden. Danach salzen und knapp unter Wasser und mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen.

### 2. Gemüse kochen

Kartoffeln für ungefähr 20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Währenddessen die Schalotten schneiden und in etwas Öl im Topf anbraten. Den Spinat grob schneiden, dazu tun und das Ganze etwas schrumpfen lassen.

### 3. Kartoffeln stampfen

Kartoffeln abtropfen lassen und mit einem Stampfer zerstampfen.

### 4. Stampot zubereiten

Pflanzliche Milch und Olivenöl zum Spinat zum Stampf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Stampot mit Deckel auf dem Topf warmhalten.

### 5. Bratensauce zubereiten

Die rote Zwiebel schneiden und kurz in etwas Öl anbraten, bis sie ganz leicht Farbe bekommt. Die vegane Bratensauce nach den Packungsanweisungen zubereiten. Danach die Zwiebeln und einen Löffel Senf hinzufügen.

### 6. Frikadelle braten und servieren

Die Garden Gourmet vegane Frikadelle nach den Packungsanweisungen anbraten und mit Stampot und Bratensauce servieren.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF  
GARDENGOURMET.DE**