VEGANE FRIKADELLE MIT SPINAT–STAMPPOT

ZUTATEN

2 PORTIONEN

40 MIN

EINFACH

1 Packung Garden Gourmet vegane Frikadellen

600 g mehlige 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

Unsere vegane Frikadelle macht sich am besten im Team. Wie hier mit Spinat und Kartoffeln im traditionellen niederländischen Stamppot. 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. Stamppot zubereiten

Pflanzliche Milch und Olivenöl zum Spinat zum Stampf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Stamppot 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 Stamppot und Bratensauce servieren.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE