



Raffiniertes

Bayerischer Kartoffelsalat mit veganen Frikadellen

Zutaten

für 4x Portionen

für den bayerischen Kartoffelsalat

1 kg Kartoffeln,
überwiegend
festkochend
2 Zwiebeln
350 ml Gemüsebrühe
2 TL Senf, mittelscharf
3 EL Weißweinessig
3 EL Öl
Salz
Pfeffer

für die Sojamischung

100 g Sojagranulat
500 ml Gemüsebrühe

für die veganen Frikadellen

1 Zwiebel
250 g Kidneybohnen (aus
der Dose)
50 g Paniermehl
2 EL Tomatenmark
2 EL süßer Senf
1 TL Paprikapulver
(edelsüß)
1 TL Majoran
1 TL Salz
Sojamischung
Pfeffer
Öl

Zubereitung

Bayerischer Kartoffelsalat

Die Kartoffeln mit Schale in reichlich Salzwasser etwa 20 Minuten gar kochen, anschließend pellen und erkalten lassen. Die abgekühlten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln und zusammen mit der Gemüsebrühe aufkochen, dann vom Herd nehmen und Senf, Weißweinessig, etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Alles zusammen mit dem Öl gleich über die warmen Kartoffeln gießen und etwa eine Stunde ziehen lassen.

Sojamischung

Sojagranulat etwa 20 Minuten in der heißen Gemüsebrühe quellen lassen, anschließend abgießen und gut ausdrücken.

Vegane Frikadellen

Zwiebel fein würfeln und mit Kidneybohnen und Paniermehl vermengen. Die Mischung solange kneten, bis eine klebrige Masse entsteht.

Tomatenmark, Senf, Paprikapulver, Majoran und Salz untermengen. Nach Geschmack mit Pfefferwürzen. Aus der Masse Frikadellen formen und im Öl goldbraun braten. Dazu süßen Senf reichen.

Brennwert: 1.047 kJ, 250 kcal · Zeit: ¾ Stunde