

## LupinenFRIKADELLE glutenfrei mit Bratkartoffeln

### ZUTATEN für 2 Personen

1 Pack. LupinenFRIKADELLE

#### Für die Bratkartoffeln:

1 kg festkochende Kartoffeln (am Vortag gegart, aus dem Kühlschrank)

Margarine/Sonnenblumenöl

1 Bund Frühlingszwiebeln/ 2 große Zwiebeln

#### Für die Soße:

250ml Brühe mit Wasser/Hafer-/Sojadrink

1-2 EL Maisstärke

½ Pack. Hafer-/Sojasahne

1 Bund frische Kräuter (z.B. 8 Kräutermischung oder Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)

Salz, Pfeffer, Muskat, evtl. Knoblauchpulver

½ -1 TL Senf

#### Für den Salat:

Grüner Salat, 2 Tomaten, ½ Gurke, 1 Paprika, Sesamsamen, halbe Avocado u. Mango + Essig-Öl-Dressing

### ZUBEREITUNG

Salatzutaten waschen und schneiden, beiseite stellen.

Kartoffeln vom Vortag aus dem Kühlschrank holen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln hacken und in einer Pfanne anbraten, zur Seite stellen. Kartoffelscheiben mit reichlich Fett so in einer großen Pfanne platzieren, dass keine zweite Schicht entsteht. Falls nicht alle Scheiben auf einmal reinpassen, in Etappen braten. Scheiben wenden, wenn goldbraun und zuende braten.

Während des Bratens Brühe zum Kochen bringen, mit Stärke andicken, dann mit Gewürzen und Sahne verfeinern.

Mit der letzten Etappe der Bratkartoffeln, die LupinenFRIKADELLEN in einer zweiten Pfanne anbraten. Alle Bratkartoffeln schließlich mit den Zwiebeln wieder in eine Pfanne geben.

Servier- und Genusszeit!

Vielen Dank an K. Neumann für dieses Rezept.

