

Vegane VRIKADELLE an deftigem Kartoffelsalat

ZUTATEN für 4 Personen

2 Pack. **Vegane VRIKADELLEN**

2 EL Margarine

1 Baguette

Ketchup + Senf

Für den Kartoffelsalat:

1 Pack. Suppengrün, geschnitten + geschält

1,5 Kg festkochende Kartoffeln, ungeschält

1 TL Gemüsebrühe + Salz

Ca. 370g Gewürzgurken

1 Zwiebel gewürfelt (evtl. in siedendem Wasser 5 Min ziehen lassen)

Für das Dressing:

500g veganer Joghurt natur

250ml vegane Mayo

½ TL Senf

Gewürzgurkenwasser

1 TL Zucker

2 ½ TL Salz

¼ TL Kalanamak-Salz (optional)

Pfeffer

ZUBEREITUNG 1,5h

Die Kartoffeln gleich groß und so wenig oft wie möglich teilen. In einen großen Kochtopf geben. Das gesamte Suppengrün an die Größe der Kartoffeln anpassen, damit sie zur gleichen Zeit gar werden, oben auf die Kartoffeln drauf legen. Topf mit Wasser auffüllen bis Inhalt bedeckt ist, Gemüsebrühe und etwas Salz hinzugeben. Alles ca. 30Min gar kochen. Alles abgießen, Suppengrün von den Kartoffeln trennen. Die Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, ggf. abkühlen lassen, pellen. Grün und Kartoffeln in mundgerechte Stücke würfeln und in eine große Schüssel geben. Die Zwiebel würfeln, ggf. für die Verträglichkeit mit heißem Wasser übergießen und 5Min ziehen lassen. Zwiebel und Gewürzgurken zum Kartoffelgemüsegemisch hinzugeben.

Für das Dressing Joghurt und Mayo mischen und würzen, mit ¼ des Gurkenwassers strecken und verrühren. Dressing über die noch warme Kartoffelgemüsemischung geben und mit einem Holzlöffel vorsichtig unterheben. Salat im Kühlen eine halbe Stunde (oder über Nacht) ziehen lassen, bei Zimmertemperatur genießen.

VRIKADELLEN in beschichteter Pfanne und Margarine knusprig braten. Mit Saucen, Baguette und Kartoffelsalat wegschmausen, als gäb's kein Morgen.

TIPP: Die VRIKADELLE eignet sich auch als Burgerpatty oder einfache Proteinbombe zu jedem normalen warmen Mittagessen mit Kartoffeln und Gemüse.

