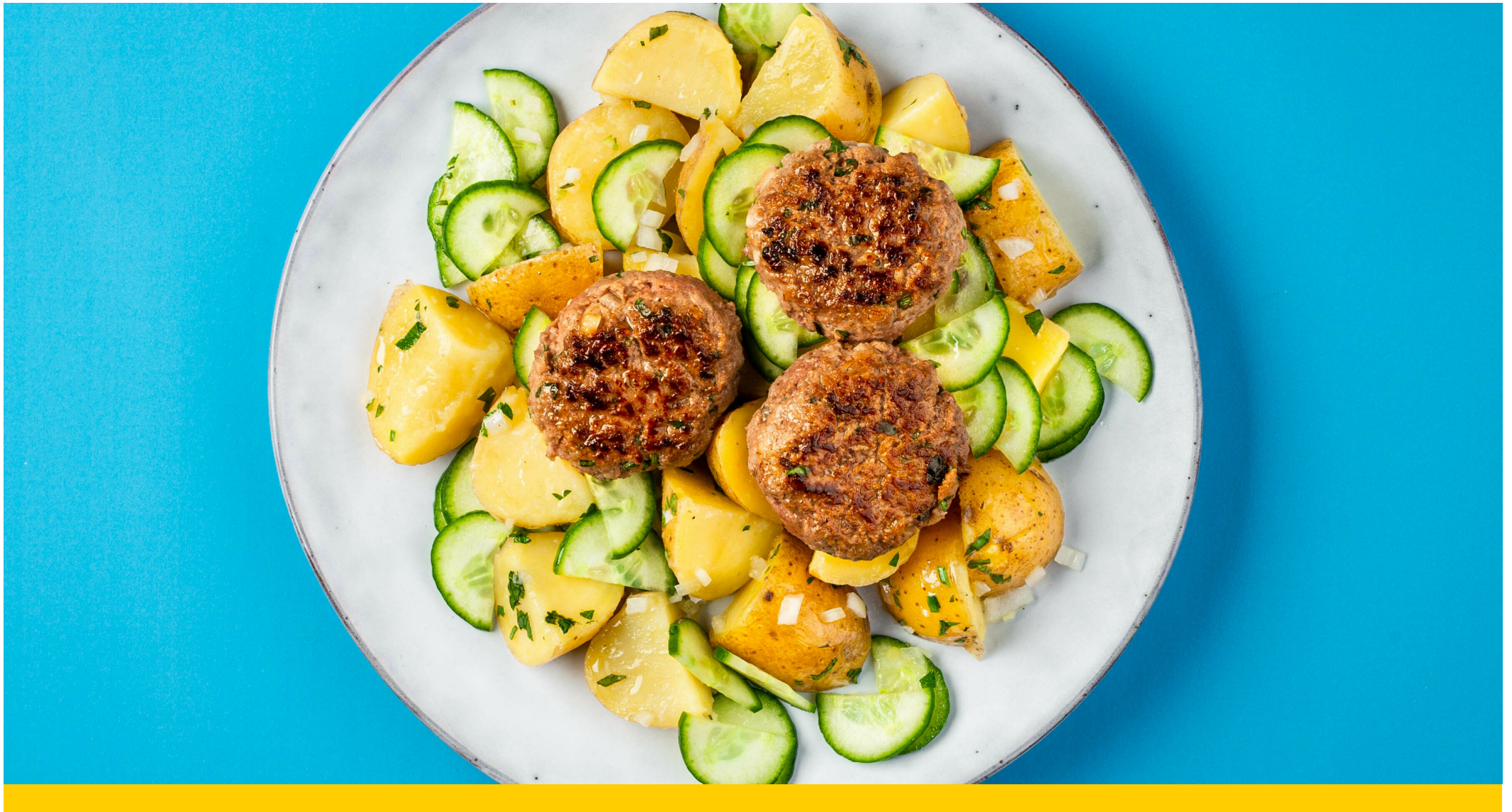




Vegane Hackbällchen auf buntem Salat

aus Kartoffeln, Gurken und Petersilie



ca. 25min



2 Personen

Heute präsentieren wir erfreut: ein klassisches, geselliges Gericht, auch perfekt für die nächste Party geeignet! Der feine Kartoffelsalat mit Petersilie und veganen Hackbällchen lässt viele Herzen höherschlagen. Und wer schon beim bloßen Gedanken an weitere Mitschlemerer Futterneid bekommt, sei beruhigt - dieses Gericht lässt sich auch mit nur zwei Gabeln verzehren!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer mag, kann die Kartoffeln auch mit dem Deckel abgießen. Hierbei sehr vorsichtig vorgehen! Die Kartoffeln danach im Topf ohne Deckel ausdampfen lassen.

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 524kcal, Fett 17.9g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 21.8g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 2-3cm große Stücke schneiden, in das kochende Wasser geben und abgedeckt in 10-15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **½ der Semmelbrösel** in einer kleinen Schüssel mit 50ml Wasser vermengen und einweichen lassen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** sehr fein schneiden.



3. Hackbällchen braten

Das **vegane Hack** gut mit den **Semmelbröseln**, der **½ der Zwiebelwürfel**, der **½ der Petersilie**, 1TL Senf und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten, **6 gleich große Kugeln** formen und leicht platt drücken. Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten.



4. Salat mischen

Die **Gurke** längs halbieren, in sehr dünne Scheiben schneiden und mit den **Kartoffeln**, den **restlichen Zwiebeln** und der **restlichen Petersilie** vermengen, ggf. etwas **Petersilie** für die Garnitur beiseitelegen. Je 2TL Pflanzenöl, Essig und Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Siehe auch Schritt 6.)



5. Anrichten und servieren

Die **Hackbällchen** mit dem **Kartoffel-Gurken-Salat** anrichten und ggf. mit der **restlichen Petersilie** bestreut servieren.



6. Abgebrüht

Wie machen die denn den Kartoffelsalat?! – Ja, wie denn? Wir machen ihn so, dass er schmeckt, das ist die Mission. Wer aber schon immer Omas Kartoffelsalatrezept mit Brühe am liebsten gemocht hat, der darf auch jetzt Omas Kochkünsten Tribut zollen und beim Fertigstellen der Kartoffel-Gurken-Köstlichkeit das Wasser durch Brühe ersetzen. Das schmeckt sicher hervorragend, denn Omas irren nur selten.