



Vegane Frikadellen-Pilz-Pfanne

mit cremigem Kartoffelpüree und Lauch



20-30min



2 Personen

Vielleicht sollten wir es so machen wie die saftigen Frikadellen, die es sich mit der leckerwürzigen Pilzsauce im weichen Kartoffelpüree gemütlich machen: kuscheln, bis Temperatur und Wohlfühl stimmen. Im Falle unserer Frikadellen macht das nämlich satt und glücklich. Ein besseres Vorbild gibt's wohl kaum, oder? Also, bitte, es darf losgekuschelt werden!

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 250g Champignons
- 1 Stange Lauch
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

- 50ml Pflanzendrink
- 2TL vegane Margarine
- 2TL Senf ²
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Energie 571kcal, Fett 22.6g,
Kohlenhydrate 61.4g, Eiweiß 26.4g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in ca. 2cm große Würfel schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in ca. 15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



Während die **Kartoffeln** kochen, die **Pilze** ggf. mit einer Bürste oder etwas Küchenkrepp säubern und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.



Das **vegane Hack** mit 1TL Senf und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu **4 gleich großen**, ca. 1cm dicken **Frikadellen** formen. Die **Frikadellen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten, dann die Hitze reduzieren.



Die **Pilze** und den **Lauch** in die Pfanne geben und mit den **Frikadellen** bei mittlerer Hitze ca. 4Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen. 1TL Margarine unterrühren, mit 1EL Mehl bestäuben und alles gut vermengen. Mit 150ml warmem Wasser ablöschen, die **Gewürzmischung** und 1TL Senf einrühren, erneut mit Salz abschmecken und unter gelegentlichem Rühren 2-3Min. einköcheln lassen.



Die **Kartoffeln** mit 50ml Pflanzendrink und 1TL Margarine zu einem fluffigen Püree stampfen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und mit der **Frikadellen-Pilz-Sauce** servieren.



Traditionalisten oder kulinarisch Neugierige geben noch etwas Muskatnusspulver ins Püree – aber Vorsicht mit der Dosierung, 1 Prise reicht! Wer sich nicht in die Muskatnussnesseln setzen will, beschränkt sich auf die Deko: Ein Sträußchen Petersilie geht immer.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(56549452e01ca28bdf2500ced9653143_img.jpg\)](#) [!\[\]\(235f8f87c36d896db1ddff2848125c86_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4c4afa2dcab95991c60f31fce713d641_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**