



Vegane Frikadellen-Pilz-Pfanne

mit cremigem Kartoffelpüree und Lauch



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 500g Champignons
- 2 Stangen Lauch
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Pflanzendrink
- 4TL vegane Margarine
- 4TL Senf ²
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 592kcal, Fett 22.7g,
Kohlenhydrate 65.8g, Eiweiß 26.9g



1. Kartoffeln kochen

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.



4. Sauce zubereiten

Die **Pilze** und den **Lauch** in die Pfanne geben und mit den **Frikadellen** bei mittlerer Hitze 4-5Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen. 2TL Margarine unterrühren, mit 2EL Mehl bestäuben und alles gut vermengen. Mit 300ml warmem Wasser ablöschen, die **Gewürzmischung** und 2TL Senf einrühren, erneut mit Salz abschmecken und unter gelegentlichem Rühren 2-3Min. einköcheln lassen.



2. Gemüse schneiden

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.



5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 100ml Pflanzendrink und 2TL Margarine zu einem fluffigen Püree stampfen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und mit der **Frikadellen-Pilz-Sauce** servieren.



3. Frikadellen braten

Das **vegane Hack** mit 2TL Senf und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten und zu **8 gleich großen**, ca. 1cm dicken **Frikadellen** formen. Die **Frikadellen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten, dann die Hitze reduzieren.



6. Die Nuss hat's drauf

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.