

Rezept

Veganer Kartoffelsalat mit Bohnenfrikadellen



Quelle: KMG/die-kartoffel.de
(bei Verwendung bitte angeben)

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Mayonnaise:

1 EL Senf, mittelscharf
250 ml Sojamilch
200 ml Sonnenblumenöl
1 Kartoffel mit Schale
1 Limette
Salz Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

500 g festkochende Kartoffeln
1 Salatgurke
½ Bund Rucola
1 Bio-Limette
6 EL Röstzwiebeln
4 EL Senf

Für die Bohnenfrikadellen:

1 Dose Kidneybohnen (circa 500 g
Abtropfgewicht)
50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
1 EL Senf
1 TL Majoran, gerebelt
5 EL Haferflocken
50 ml Olivenöl

Zubereitung:

Für die Mayonnaise:

Senf und Sojamilch in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Pürierstab durchmischen. Der Pürierstab sollte dabei auf dem Boden des Gefäßes stehen und nicht ruckartig hin und her bewegt werden. Die Hälfte des Öls langsam hineinlaufen lassen.

Pellkartoffel in kleine Stücke schneiden und zur Mayonnaise geben. Weiter mixen und das restliche Öl hinzufügen. Limette waschen, abtrocknen, halbieren, Saft auspressen und hinzufügen. Den Mixstab langsam nach oben bewegen und die entstandene Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept

Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, anschließend abkühlen lassen. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Gurke heiß abwaschen und abtrocknen. Der Länge nach halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch auskratzen. Jede Gurkenhälfte nochmals der Länge nach halbieren, in Stücke schneiden und zu den Kartoffelscheiben geben.

Rucola waschen und abtropfen lassen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und Schale abreiben. Limettenabrieb zu den Kartoffeln geben. Rucola, Röstzwiebeln, Senf und vegane Mayonnaise dazugeben. Alles gut vermengen und gegebenenfalls etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bohnenfrikadellen:

Kidneybohnen in ein Sieb schütten und kurz mit klarem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Kidneybohnen in eine Schüssel geben und fein zerdrücken. Restlichen Zutaten bis auf Olivenöl zu den Kidneybohnen geben und gut verrühren.

Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu 8 gleich großen Frikadellen formen. Olivenöl und den Rest des Öls von den getrockneten Tomaten in einer Pfanne erhitzen. Die Kidneybohnen-Bällchen auf jeder Seite drei Minuten braten. Kartoffelsalat mit den Bällchen auf einer großen Platte anrichten.

Tipp: Alle Zutaten für die Mayonnaise sollten Zimmertemperatur haben, sonst wird sie nicht fest!

Nährwerte pro Portion: 930 kcal / 3895 kJ | 22 g Eiweiß | 65 g Fett | 64 g Kohlenhydrate

Das Rezept für den Kräuter-Kartoffelsalat gibt es auch online unter folgendem Link: <https://die-kartoffel.de/vegane-kartoffelsalat-mit-bohnenfrikadellen/>

Weitere leckere Rezepte sowie Informationen und Tipps rund um die Kartoffel gibt es unter www.die-kartoffel.de.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Carolin Ameskamp
E-Mail: presse-kmg@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-819
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank