

Vegane Kartoffelfrikadellen mit Buchweizen



ZUBEREITUNG

Für die Frikadellen

Garen Sie die Kartoffeln ungeschält in reichlich Wasser für ca. 20 Minuten weich.

Währenddessen kochen Sie den Buchweizen mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf auf und lassen ihn im Anschluss bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel für weitere 15 Minuten köcheln.

Danach giessen Sie das Wasser ab.

Für die Gewürzmischung vermengen Sie alle Zutaten in einer Schüssel.

Schälen Sie die Kartoffeln und stampfen Sie diese fein.

Geben Sie den gekochten Buchweizen und die Gewürze hinzu und verkneten Sie alles gut miteinander.

Danach sollte die Masse 15 min quellen.

ZUTATEN

Für die Frikadellen

für 12 Frikadellen

500 g Kartoffeln,
festkochend

130 g Buchweizen

1 TL Zitronenzesten

40 g Reis, gepufft

40 g Hirseflocken

2 EL Kartoffelstärke

½ EL Hefeflocken

1 TL Knoblauch, frisch
gerieben

1 ½ TL Zwiebelpulver

Dauer:

Ca. 2 Stunden

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Formen Sie die Kartoffelmasse zu 12 Bratlingen (Frikadellen).

Geben Sie Öl in eine heiße Pfanne und braten Sie die Frikadellen, bis Sie goldbraun sind für ca. 5 min pro Seite bei niedriger bis hoher Hitze.

Halten Sie die Bratlinge bis zum Servieren im Ofen warm und servieren Sie diese dann mit eingelegten roten Zwiebeln, veganer Sauerrahmsauce und frischen Zitronenspalten.

Für die eingelegten roten Zwiebeln

Schälen Sie die Zwiebeln und schneiden Sie diese in sehr dünne Scheiben.

Schichten Sie die Zwiebelscheiben in einem Gefäß von mindestens 750 ml Fassungsvermögen.

Bringen Sie das Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen und nehmen Sie es vom Herd.

Fügen Sie das Salz, den Ahornsirup, die Senfkörner sowie den Randensaft hinzu und rühren Sie so lange, bis sich das Salz aufgelöst hat.

Köcheln Sie die Flüssigkeit für ca. 1 min ein. Geben Sie die heiße Flüssigkeit über die Zwiebeln, so dass diese vollständig bedeckt sind.

Verschließen Sie das Gefäß gut mit dem Deckel und schütteln Sie das Gefäß leicht, so dass sich alles gut vermengt.

Kochen Sie die Zwiebeln nun bei ca. 90°C für ca. 30 min ein. Lassen Sie die Zwiebeln über Nacht abkühlen und genießen Sie diese am nächsten Tag.

¼ TL Muskat

2 TL Salz

1 Bund Petersilie, fein gehackt

4 EL Kokosöl zum Braten

Für die eingelegten roten Zwiebeln

für ein Gefäß von 750 ml

500 g rote Zwiebeln

200 ml Apfelessig

200 g Wasser

1 ½ TL Salz

2 EL Ahornsirup

½ TL Senfkörner

5 EL Randensaft

Dauer:

Ca. 2 Stunden

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Für den veganen Dill-Sauerrahm

Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und vermengen Sie alles zu einem feinen Dip.

Für den veganen Dill-Sauerrahm

für 4 Personen

100 g Mandeljoghurt

$\frac{1}{2}$ Zitronensaft

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe,
gehackt

Salz und Pfeffer

Dill, gehackt

Dauer:

Ca. 2 Stunden

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk
