

## ZUTATEN

 2 PORTIONEN 35 MIN EINFACH

1 Packung Garden Gourmet vegane Frikadellen  
300 g grüne Bohnen  
100 g Cherrytomaten  
1 kleine rote Zwiebel  
50 g Rucola  
1 Zitrone  
600 g mehlig Kartoffeln  
2 EL Balsamico Essig  
125 g pflanzliche Milch  
50 g pflanzliche Butter  
4 EL Extra Virgin Olivenöl

Wohlfühl-Gericht gefällig? Bei unserer veganen Frikadelle mit Kartoffelpüree wird man richtig nostalgisch. Ein Happs und schon fühlt man sich wie in der Kindheit bei Oma zuhause. Es ist sooo schnell gemacht und sooo lecker! Schnell probieren.

## EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

**1. Kartoffeln kochen**

Kartoffeln mit einem Schäler schälen und in gleichmäßige Teile schneiden. Danach salzen und knapp unter Wasser und mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Kartoffeln 20 Minuten lang kochen, bis sie weich sind. Dann abtropfen lassen.

**2. Grüne Bohnen kochen**

Wasser salzen und zum Kochen bringen. Währenddessen die Enden der grünen Bohnen abschneiden. Grüne Bohnen kochen, bis sie knusprig-zart sind. Abtropfen lassen und nochmal unter kaltem Wasser abspülen. Danach trocken tupfen.

**3. Salat anrichten**

Cherrytomaten vierteln, Zwiebel in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit den grünen Bohnen und dem Rucola vermischen. Alles mit Olivenöl und Balsamico Essig beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4. Kartoffelpüree zubereiten**

Pflanzliche Milch und pflanzliche Butter gemeinsam erhitzen. Davon etwas zu den Kartoffeln geben. Kartoffeln mit einem Stampfer zermatschen. Den Rest der Milch-Butter-Mixtur dazugeben. Die Kartoffeln mit einem Schneebesen zu einem luftigen, cremigen Püree schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5. Frikadelle braten und servieren**

Die Frikadelle nach Packungsanleitung braten bis sie schön braun ist. Danach mit Kartoffelpüree und Salat servieren.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF  
GARDENGOURMET.DE**