



Gartenmahlzeit Rezepte

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Stück Gartenbratling „Bunter Herbst“ (9cm Durchmesser) *
- 1kg Kartoffeln (wir empfehlen die aus Mügeln) *
- 150ml Pflanzendrink (wir empfehlen Haferdrink)
- 3-4 EL vegane Butter oder Margarine (ca. 60g)
- ½ - 1 TL Muskatnuss (gemahlen)
- 1 Handvoll gehackte Petersilie
- 2 Stück Bio Zwiebel
- Wassergut Kanitz (roh) *
- 2-3 EL Rapsöl
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Mehl
- 800ml Gemüsebrühe
- 4 EL Sojasauce
- Salz und Pfeffer

* bei uns im Hofladen erhältlich

(Gemüse immer bei uns saisonal erhältlich)

02

Pflanzliche Gartenmahlzeitfrikadelle mit Kartoffelbrei und brauner Soße

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und grob würfeln. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Wasser salzen und die Kartoffeln 25-30 Minuten kochen lassen, bis sie weich sind. Durch ein Sieb abgießen. Den Topf wieder zurück auf den Herd stellen und Pflanzendrink und Butter hineingeben. Bei mittlerer Hitze erwärmen, bis die vegane Butter geschmolzen ist. Kartoffeln entweder durch eine Kartoffelpresse in den Topf drücken oder direkt in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit der Pflanzendrink-„Butter“-Mischung zu einem cremigen Püree vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Optional mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Die Gartenbratlinge aus dem Tiefkühler nehmen und **ohne Auftauen** direkt mit dem Pflanzenöl in eine beschichtete Pfanne geben. Für mind. 10 Minuten unter mittlerer Hitze beidseitig anbraten. Zwiebeln in kleine Scheibchen schneiden und kurz (3 Minuten) mit zum Anbraten in die Pfanne zu den Bratlingen geben. Die Zwiebeln braten, bis sie leicht glasig sind und eine bräunliche Färbung angenommen haben. Bratlinge mit den gerösteten Zwiebeln garnieren.

Olivenöl erwärmen, Mehl einrühren und unter Rühren ca. 3 Minuten dunkel bräunen. Gemüsebrühe vorsichtig einrühren und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!



Gartenmahlzeit