



Vegetarische Frikadellen in Stroganoffsauce



Zutaten:

180 g Frikadelle, vegetarisch
 1 Paprika, gelb
 1 Paprika, grün
 1 Zwiebel(n), rot
 1 Frühlingszwiebel(n)
 2 Knoblauchzehe(n)
 1/2 Würfel Gemüsebrühe
 450 g Kartoffel(n)
 1 TL Paprikapulver
 50 g Tomatenmark
 2 TL Maisstärke
 3 EL Magerquark
 5 g Koriander



KitchenAid Antihaft-Bratpfanne



GEFU Trommelreibe PECORINO



Skeppshult Servierpfanne mit Edelstahlgriff und Glasdeckel



Mepal Suppenteller bloom 220 mm - pebble white



Mepal Essteller bloom 280 mm - pebble yellow

1

Die fertigen Frikadellen in eine Pfanne mit Öl geben und bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

2

Die beiden Paprikas halbieren und ohne Kerngehäuse und Stil in Streifen schneiden. Die Zwiebel ebenfalls halbieren und zusammen mit der Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse presse oder mit einem Messer feinschneiden.

3

Die Gemüsebrühe mit 125 ml zubereiten.

4

Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Viertel oder Achtel schneiden.

5

In eine Pfanne mit Deckel etwas Olivenöl geben und die Hälfte des Knoblauchs hinzugeben und sanft anschwitzen. Die Kartoffelschnitze hinzufügen und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten braten. Dabei gelegentlich Wenden sowie 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Frühlingszwiebeln zu den Kartoffeln geben.

6

Im Anschluss an die Kartoffeln oder in einer zweiten Pfanne den restlichen Knoblauch in etwas Olivenöl erhitzen und anschwitzen. Dazu die Paprika und Zwiebel geben und mit Paprikapulver würzen. Alles zusammen ca. 5 bis 6 Minuten köcheln lassen.

7

Zur Paprika das Tomatenmark und die Brühe geben. Die Maisstärke mit 2 TL Wasser mischen und in die Pfanne einrühren. Die Sauce ca. 10 Minuten köcheln lassen. Am Ende die Frikadellen hinzufügen.

8

Vorm Servieren den Magerquark unterrühren.

9

Zum Servieren den Koriander auf das Gericht geben.

Wer ganz auf tierische Produkte verzichten möchte kann den Magerquark mit veganem Frischkäse, pflanzlicher Sahne oder einer veganen Crème fraîche-Variante ersetzen.