



Pilz-Kartoffelpflanzerl auf gedünstetem Eisbergsalat

Zutaten (für vier Personen)

je 80 g klein geschnittene Egerlinge, Champignons und Pfifferlinge
80 g Zwiebelwürfel
1 Frühlingszwiebel
2 EL Olivenöl
300 g gekochte Kartoffeln oder 120 g fertige Kloßmasse (vegan)
1 EL geschnittene Petersilie
1 Staudensellerie
1 Eissalat
3 EL Sojacreme
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Kartoffeln säubern, kochen, abschütten, gut ausdämpfen lassen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die gesäuberten, klein geschnittenen Pilze mit Zwiebelwürfeln in heißem Olivenöl kurz ansautieren, gehackte Petersilie unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den durchgedrückten Kartoffeln gut vermengen. Von der Masse Pflanzerl formen, in heißem Olivenöl beidseitig zart braten, zur Seite stellen, mit Restwärme durchziehen lassen.

Vom Staudensellerie die Fäden ziehen und klein schneiden. Den Eissalat in Streifen schneiden, beides in heißem Olivenöl angehen lassen. Röllchen von Frühlingszwiebeln zufügen, Sojacreme unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen und als Bett auf einem flachen Teller anrichten. Die Pflanzerl darauf setzen, mit Thymian garnieren.

Nährwerte pro Portion

144 kcal - 7 g Fett - 5 g Eiweiß - 20 g Kohlenhydrate - 1,6 BE
Dieses Gericht ist vegan.