

ZUKUNFTS-REZEPT

FLEISCHPFLANZERL MIT KARTOFFELSALAT 4 PORTIONEN

Zutaten

Fleischpflanzerl:

- 1 Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 400 g Rinderhackfleisch
- 100 g Sojageschnetzel
- 1 Karotte
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 2 TL Majoran
- Bratöl

Kartoffelsalat:

- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- 1 Zwiebel
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ Salatgurke
- Schnittlauch
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Kartoffelsalat: Kartoffeln kochen, schälen und noch warm in Scheiben schneiden. Zwiebeln hacken, andünsten und mit Gemüsebrühe übergießen. Dann Essig, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und noch heiß über die Kartoffeln geben. Vorsichtig mischen und 30 Min. ziehen lassen. Gurken in dünne Scheiben hobeln und unterheben. Mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Fleischpflanzerl: Sojageschnetzel nach Packungsangabe zubereiten, Zwiebeln und Petersilie fein hacken und in Öl andünsten, Karotte fein reiben. Alle Zutaten mit der Hand verkneten und 20 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann mit feuchten Händen Pflanzlerl formen und in heißem Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.