

ERBSEN SELLERIE LAIBCHEN (vegan)

MITTAGESSEN



ZUTATEN (4 – 5 PORTIONEN)

260 g grüne Spalterbsen
3 Kartoffeln
100 g Vollkorn-Haferflocken (kleinblättrig)
1/2 rote Zwiebel
1 Zitrone (gepresst)
Kräutersalz
Buchweizenmehl
Rapsöl
Cocktailtomaten
400 g Blattsalat

Dressing:
2 EL Tahin (Sesammas)
2 EL Sesamöl
4 EL Apfelessig (mild)



ZUBEREITUNG: 35 Minuten

Spalterbsen über Nacht in Wasser einweichen.

Die eingeweichten Spalterbsen mit geschälten Kartoffeln ca. 20 Minuten bissfest kochen.

Zwischenzeitlich Haferflocken 10 Minuten in Wasser einweichen.

Mit einem Kartoffel-Stampfer die heißen Erbsen und Kartoffeln zerdrücken und mit Kräutersalz abschmecken.

Zwiebel in Würfeln klein schneiden und mit den Erbsen, Kartoffeln und Haferflocken gut durchmischen.

Die Masse mit befeuchteten Händen zu flachen Laibchen formen und in Buchweizenmehl wenden. In Rapsöl je 3 Minuten pro Seite knusprig braten.

Den gewaschenen gemischten Blattsalat mit der Salatmarinade aus Sesammas, Sesamöl, Apfelessig, und Wasser beträufeln. Mit Cocktailtomaten dekorieren.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>