



JANINA LECHNER

www.kleineskulinarium.de

Sojabohnen- Frikadellen

MIT KARTOFFELSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

SOJABOHNEN- FRIKADELLEN

- » 300 g getrocknete Sojabohnen
- » 1 Zwiebel
- » 2 Eier (M)
- » 4 Stiele Petersilie
- » 1 EL Tomatenmark
- » 1 TL Senf
- » 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
- » Salz
- » Pfeffer
- » 2 EL Rapsöl zum Anbraten

KARTOFFELSALAT

- » 1,25 kg Kartoffeln, festkochend
- » 1 Zwiebel
- » 1 Salatgurke
- » 2 EL Senf, mittelscharf
- » 50 ml Weißweinessig
- » 50 ml Rapsöl
- » 175–200 ml Gemüsebrühe, warm
- » 1 Bund Schnittlauch
- » Salz
- » Pfeffer

UND SO GEHT'S:

- 1.** Die Sojabohnen in eine Schüssel geben, mit reichlich kaltem Wasser aufgießen und abgedeckt für 10–12 Stunden oder über Nacht einweichen. Die Sojabohnen in ein Sieb geben und gründlich abspülen, dann mit frischem Wasser in einen Topf geben und für ca. 60 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgießen und für etwa 30 Minuten abkühlen lassen.
- 2.** In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Petersilie waschen und fein hacken. Die Sojabohnen in eine Küchenmaschine geben und möglichst fein zerkleinern. Die Sojabohnen nun zusammen mit den Eiern, der Zwiebel, der Petersilie, dem Tomatenmark, Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in eine Schüssel geben und von Hand kräftig verkneten. Anschließend je nach gewünschter Größe 8–12 Frikadellen formen. Das Rapsöl in eine Pfanne geben und die Sojabohnen-Frikadellen darin von beiden Seiten jeweils 2–4 Minuten anbraten, bis sie außen knusprig und innen gar sind. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln je nach Größe 30–45 Minuten dämpfen.
- 3.** In der Zwischenzeit die Gurke schälen und fein hobeln, die Zwiebel fein würfeln und in einem TL Rapsöl glasig dünsten. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kartoffeln dann schälen, in feine Scheiben schneiden und mit der warmen Brühe übergießen. Die restlichen Zutaten hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten ziehen lassen. Die Sojabohnen-Frikadellen mit Kartoffelsalat servieren.

