

Vegane Kroketten

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

4 große, mehlig kochende Kartoffeln
8 Esslöffel Sojamilch
8 Esslöffel Semmelbrösel
2 Esslöffel vegane Margarine
1/4 Bund frische Petersilie
1 Teelöffel Knoblauchpulver
Salz, Pfeffer
Pflanzenöl zum Einfetten

Diese veganen Kroketten aus dem Backofen kommen ganz ohne Kuhmilch und Ei als Bindung aus, werden aber dafür genauso lecker und kross wie die klassischen.

- 1 -

Kartoffeln schälen, vierteln und 20 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Danach abschütten und kurz ausdampfen lassen.

- 2 -

Kartoffeln in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Petersilie waschen, die Blätter von den

Stängeln zupfen und fein hacken.

- 3 -

Margarine, Petersilie, 4 EL Sojamilch und Knoblauchpulver hinzufügen und mit den zerstampften Kartoffeln vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. In zwei Schälchen die verbleibende Sojamilch und Semmelbrösel füllen. Die Kartoffelmasse mit den Händen zu Kroketten formen.

- 5 -

Kroketten vorsichtig erst in die Sojamilch tunken und anschließend in Semmelbrösel wälzen, sodass sie von allen Seiten mit Semmelbröseln ummantelt sind.

- 6 -

Backblech leicht mit Pflanzenöl einfetten, die Kroketten darauf platzieren und 20 Minuten im Ofen braun backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.