



Kroketten mit Karottensalat – asiatisch

Zutaten für 2 Portionen

Für die Kroketten

- 500 g Kartoffeln, festkochend – schälen und würfeln
- 80 g Erbsen, TK – auftauen
- 60 g Soja-Granulat

Weitere Zutaten und Gewürze

- 200 ml + 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 4 EL Wasser
- 4 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL + 1 EL Edelhefeflocken
- 1 EL Mandelmus, weiss
- 1 ½ EL Kartoffelstärke
- 1 TL Yaconsirup
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für den Karottensalat

- 360 g Karotten - schälen und fein reiben
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 EL Edelhefeflocken

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Für die Kroketten als Erstes die Kartoffeln in Salzwasser aufsetzen und 20 Min. kochen.

In der Zwischenzeit das Soja-Granulat in reichlich Salzwasser 5 Min. kochen. Dann über einem Sieb abgiessen, zweimal gründlich spülen und mit den Händen kräftig ausdrücken.

4 EL Wasser, 4 EL Tamari und 1 EL Hefeflocken in eine Schüssel geben und verrühren. Dann das Soja-Granulat dazugeben und gut vermengen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mischung ca. 10 Min. darin braten, bis sie leicht knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Dann die Erbsen in die Pfanne geben und 1 Min. dünsten.

Die Kartoffeln über einem Sieb abgiessen. 2 EL Hefeflocken, Kartoffelstärke, Mandelmus und Yaconsirup in den Topf geben und gut verrühren. Dann die Kartoffeln und die Erbsen dazugeben, stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Soja-Granulat unter die Masse heben und das Ganze gut vermengen. Aus der Masse Kroketten formen, auf einen Teller geben und kurz beiseitestellen.

Zwischenzeitlich 200 ml Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kroketten rundherum darin ca. 2 Min. goldbraun ausbacken. Danach auf einen Teller mit Küchenpapier bestückt zum Abtropfen legen.

Für den Karottensalat alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kroketten zusammen mit dem Karottensalat anrichten und geniessen.

Tipp: Die Kroketten funktionieren auch in einer Heissluftfritteuse. Allerdings waren wir mit dem Ergebnis nicht 100 % zufrieden.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 529 kcal
- Kohlenhydrate: 69 g
- Eiweiss: 16 g
- Fett: 18 g