



Süßkartoffel-Taler mit Gurkensalat

Zutaten für 2 Portionen

Für die Süßkartoffel-Taler

- 500 g Süßkartoffeln - schälen und grob reiben
- 100 g Dinkelmehl, hell
- 3 EL Margarine, vegan und hitzebeständig
- 1 Metallring (Ø 6 cm)

Für den Gurkensalat

- 550 g Bio-Salatgurke - waschen und in dünne Scheiben schneiden
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Apfeldicksaft (z. B. von Soyana)
- 1 EL Mandelmus
- 1 rote Chilischote - entkernen und fein hacken
- 1 EL gehackte Minzeblätter

Für den Dip

- 200 g saure Sahne
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 TL geriebener Ingwer
- ½ TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 1 EL gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Für den Gurkensalat als Erstes die Gurkenscheiben in ein Sieb geben, mit 1 TL Salz bestreuen und vermengen. Dann 15 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln in einer Schüssel mit Mehl, Salz und Pfeffer mischen, mit dem Händen sanft verkneten und abschmecken.

Den Metallring 1-cm-hoch mit der Süßkartoffel-Masse füllen und andrücken, den Ring entfernen und erneut füllen, bis ca. 10 Taler entstanden sind.

Parallel dazu 2 Pfannen mit je 1 ½ EL Margarine erhitzen; den Backofen auf 80 °C vorheizen; ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Die Taler in das Öl geben und bei mittlerer von jeder Seite Hitze 6 - 8 Min. braten. Dann aus der Pfanne nehmen und zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben. Anschliessend zum Warmhalten in den Ofen schieben.

Für die Salatsauce alle Zutaten - von Zitronensaft bis Minzeblätter - in einer Schüssel verrühren. Dann die Gurkenscheiben sanft auspressen, in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Süsskartoffel-Taler zusammen mit dem Gurkensalat und dem Dip geniessen.

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: 795 kcal
- Kohlenhydrate: 108 g
- Eiweiss: 16 g
- Fett: 31 g