



Kroketten in zwei Varianten – mit Dip

Zutaten für 4 Portionen

Für die Kroketten

- 1 kg Kartoffeln, mehligkochend – schälen, waschen und würfeln
- 6 EL Mandelblättchen – zerbröseln
- 6 EL Sesamsamen, weiss
- 4 EL Vollkorn-Dinkelmehl

Weitere Zutaten und Gewürze

- 200 ml Erdnussöl – zum Ausbacken
- 2 EL Mandelmus, weiss
- 2 EL Edelhefeflocken
- 2 Msp. Muskatnusspulver

Für den Dip

- 200 g saure Sahne, vegan (z. B. von [Soyana](#))
- 50 g Sojasahne
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 20 Minuten

Für die Kroketten die Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Min. weichgaren.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Dip in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühlstellen.

Sobald die Kartoffeln weich sind, über einem Sieb abgiessen, zurück in den Topf geben und fein stampfen. Dann Mandelmus und Hefeflocken einrühren; mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 20 Min. abkühlen lassen.

Das Dinkelmehl dazugeben, mit den Händen gut vermengen und lange, ca. 1,5 cm dicke Rollen, formen. Anschliessend in ca. 4-cm-Stücke schneiden und ggf. nochmals nachformen.

Je einen Teller mit Mandeln und Sesam bereitstellen und jeweils die Hälfte der Kroketten darin wenden.

Dann eine Pfanne mit dem Öl erhitzen und die Kroketten darin von jeder Seite ca. 1 Min. goldbraun ausbacken. Anschliessend zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.

Die Kroketten anrichten und zusammen mit dem Dip geniessen. Dazu einen gemischten Salat geniessen.

Tipp: Zu den Kroketten passt auch unsere [Bratensauce](#) hervorragend. Da sie in nur 20 Min. (also während die Kartoffeln garen) zubereitet ist, solltest du sie unbedingt testen!

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: 610 kcal
- Kohlenhydrate: 52 g
- Eiweiss: 13 g
- Fett: 38 g