

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Unsere Variante: Kartoffel-Bärlauch-Salat mit Mini-Buletten

Zutaten für 4 Personen:

Für den Kartoffelsalat:	Für die Buletten:
400 g kleine, vorwiegend festkochende Kartoffeln	250 g feine Sojaschnetzel + 250 ml Wasser
2 Schalotten	4 Scheiben Weißbrot
2 EL Essig	100 ml Sojamilch , lauwarm
4 EL Rapsöl	40 g Sojamehl + 80 ml Wasser , verrührt
Salz, Pfeffer	2 Schalotten oder Zwiebeln
1 TL Senf	2 Knoblauchzehen
1 TL Sojajoghurt	2 EL Senf
2 Bund Bärlauch	Pinienkerne
	Gehackte Petersilie
	Thymian
	Salz, Pfeffer
	Semmelbrösel
	Rapsöl zum Braten

Emissionswerte pro Portion:

- **287 g CO₂äq**
- **66% besser** im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

1. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln waschen und in Salzwasser bissfest garen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf und Sojajoghurt eine Salatsoße herstellen. Den Bärlauch waschen und in feinen Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln.
2. Kartoffeln etwas abkühlen lassen, schälen und in gleichmäßige Spalten schneiden. Noch lauwarm mit Bärlauch und Salatsoße mischen. Für einige Stunden kaltstellen und gut durchziehen lassen.
3. Für die Buletten die Sojaschnetzel mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen. Das Weißbrot ohne Rinde in lauwarmer Sojamilch einweichen, ausdrücken und mit den Sojaschnetzeln, der Sojamehl-Wasser-Mischung, der gehackten Zwiebel, Knoblauch, Senf und passenden Gewürzen (z.B. Pinienkernen, Petersilie und Thymian) zu einem nicht allzu festen Teig verarbeiten und abschmecken. Ist der Teig zu weich, Semmelbrösel hinzufügen.
4. Kleine Buletten daraus formen und in Rapsöl von beiden Seiten langsam ausbraten. Mit dem Kartoffelsalat servieren.