Vegane, knusprige Gardoffelbete

Zutaten für 4-6 Pattys / Buletten
200 g Kartoffeln (geschält, ca. 3 Stück)
2 Zwiebeln
200 g Rote-Bete-Salat (ca. 1,5 Tassen)
1 TL Senf, mittelscharf
1 TL Majoran, getrocknet
3 EL Hefeflocken
10 Tropfen Flüssigrauch
3 EL Sojasauce
5 EL Leinsamen
Pfeffer
1,5 TL Salz
½ Bd. Petersilie, gehackt (oder 3 EL TK)
2 EL Weizenstärke
Öl zum Braten

Für die belegten Brötchen
6 große (doppelte) Weizenbrötchen /Baguette
2 Zwiebeln in dünnen Scheiben
6 frische Salatblätter
Margarine, Senf

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Die Zwiebeln fein würfeln.

Bis auf die Stärke alle Zutaten vermischen.

In einer Pfanne mit heißem Öl die Masse unter Rühren gut durchbraten. Die Gardoffelbete müssen noch nicht knusprig werden, oder eine Form erhalten.

Die Masse aus der Pfanne nehmen und 1-2 Minuten abkühlen lassen.

Jetzt die in 8 EL kaltes Wasser eingerührte Stärke unter die Kartoffelbetemasse mischen.

Pfanne(n) mit Öl erhitzen und aus jeweils 2 EL der Masse auf kleiner Flamme ca. 5-7-mm-dünne Pattys braten. Wenn die Seiten bräunen, vorsichtig vom Tiegel lösen und wenden.

Die fertigen Pattys bis zur Verwendung im Ofen warmhalten.

Gardoffelbete-Brötchen bauen

Die großen Brötchen halbieren, knusprig backen und die Oberteilinnenseiten mit Senf bestreichen. Auf die Semmelunterteile etwas Margarine streichen und ein Salatblatt, einen Kartoffelbetepatty und 3 Zwiebelscheiben legen. Zuklappen und reinbeißen.

Sonstige Verwendung

Als Gemüsebratling-Alternative zu Kartoffeln und quasi jedem beliebigen Gemüse.

Ohne die Stärke in mehreren Chargen knusprig gebraten, entsteht pulled Gardoffelbete, was man genauso in das Brötchen füllen kann.