

# Vegane Fischfrikadellen

ERGIBT CA. 10 STÜCK

4 mehligkochende **Kartoffeln**, geschält und grob geschnitten

---

400 g **Jackfrucht** (aus der Dose), abgeseiht und abgespült

---

4 EL vegane **Mayonnaise**

---

2 **Frühlingszwiebeln**, sehr fein gehackt

---

1 gute Handvoll **glatte Petersilie**, frisch gehackt

---

Meersalzflocken und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

---

4 EL Sonnenblumenöl

---

**Das köstliche Aroma und die Konsistenz von Fischfrikadellen – aber alles ganz vegan! Die duftenden Frikadellen aus Jackfrucht sind außen knusprig goldbraun und innen schön locker. Jackfrucht wächst in Südasien und hat eine fleischähnliche Konsistenz, die Aromen gut aufnimmt. Sie ist in den meisten großen Supermärkten oder aber in Asia- oder Bioläden erhältlich und wird in Dosen oder vakuumverpackt verkauft. Die veganen Fischfrikadellen serviere ich gerne mit Zitronenspalten und etwas ungesüßtem Sojajoghurt mit frischem Dill.**

Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser erhitzen und 20–25 Minuten weich kochen. Abseihen, zurück in den Topf füllen und zu Püree zerdrücken. Lauwarm abkühlen lassen.

Die Jackfruchtstücke in einzelne Fasern zerteilen (zähe Stücke entfernen), dann mit Mayonnaise, Frühlingszwiebeln und Petersilie zum Kartoffelbrei geben. Gut mit Salz und Pfeffer würzen und alles gründlich vermengen.

Die Mischung zu Frikadellen mit 5–6 cm Durchmesser formen. Auf einen Teller legen und 1 Stunde kalt stellen (so werden sie fester und lassen sich besser braten).

Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Frikadellen darin portionsweise bei mittlerer bis hoher Hitze 5 Minuten goldbraun braten. Vorsichtig wenden und weitere 5 Minuten garen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten, während die restlichen Frikadellen zubereitet werden. Heiß servieren.

TIP

Die Frikadellen in mehreren Portionen braten, damit die Pfanne nicht überfüllt ist: So lassen sie sich leichter wenden und bräunen gleichmäßig.