

Rezept

# Kartoffeltaler mit Grüne-Bohnen-Salat

Ein Rezept von Kartoffeltaler mit Grüne-Bohnen-Salat, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für die Taler

<b>300 g</b> Kartoffeln	Salz
<b>2 EL</b> Kürbiskerne	<b>1 TL</b> Kapern
<b>4 Zweige</b> Thymian	<b>60 g</b> Vollkornmehl
<b>1 EL</b> Leinsamenschrot	<b>3 EL</b> Röstzwiebeln
<b>1 TL</b> Backpulver	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
neutrales Pflanzenöl	

### Für den Salat

<b>750 g</b> grüne Bohnen (frisch oder TK, aufgetaut)	Salz
<b>1</b> rote Zwiebel	<b>1</b> rote Paprika
<b>½ Bund</b> Dill	<b>120 g</b> fermentierte Cashewcreme (ersatzweise vegane Crème fraîche)
<b>1 TL</b> schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 14 g F, 23 g EW, 54 g KH

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und in einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt weich kochen, danach abgießen und ausdampfen lassen.
2. Inzwischen für den Salat die Bohnen waschen, abtropfen lassen, putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin 5 Min. blanchieren. Anschließend herausnehmen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, gut trocken tupfen, putzen und von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln, ein paar schöne Spitzen für die Deko zurückbehalten und den übrigen Dill fein hacken. Bohnen, Zwiebeln, Paprika, Dill und Cashew-Hafer-Creme vermischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Taler die Kürbiskerne und Kapern mit dem Messer grob hacken. Den Thymian waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln grob zerstampfen und mit Kürbiskernen, Kapern, Thymian, Mehl, Leinsamenschrot, Röstzwiebeln, Backpulver sowie etwas Salz und Pfeffer zu einem klebrigen Teig vermischen.

5. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Kartoffeltaler 2 geh. EL der Masse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten, bis sich die Taler vom Pfannenboden lösen. Umdrehen und 2-3 Min. von der anderen Seite braten. Auf diese Weise 8 Taler herstellen. Die fertigen Taler warm halten.
- 
6. Die Kartoffeltaler mit dem Salat anrichten und servieren.