

Es geht auch Ohne: Vegane Frikadellen mit Grünkohlpesto

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



2 Knoblauchzehen
1/2 Zitrone (Saft und Abrieb)
180 g Grünkohl
80 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

Frikadellen ohne tierische Produkte? Da kommt doch bestimmt Tofu ins Spiel. Von wegen! Fein gewürztes Auberginenmus und pürierte Kichererbsen halten die fleischlosen Buletten zusammen. Ein schnell gemixtes Grünkohlpesto dazu und fertig ist die vegane Leckerei.

- 1 -

Für die Gewürzmischung alle Zutaten vermengen und in einen luftdichten Behälter füllen.

- 2 -

Für das Pesto Mandeln und Knoblauch grob hacken. Grünkohl in Streifen schneiden. Zitrone auspressen und Schale abreiben. Mit restlichen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren, in einen luftdichten Behälter füllen.

- 3 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen und mit 1 TL Olivenöl bestreichen.

- 4 -

Aubergine in kleine Würfel schneiden. Restliches Olivenöl bei mittlerer Stufe erhitzen. Aubergine ca. 10 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Zitrone auspressen, Schale abreiben. Mit Kichererbsen, Kichererbsenwasser, Mandelschrot, za'atar-

Zutaten für 2 Portionen

Für die veganen Frikadellen

2 Teelöffel Olivenöl
1 Aubergine
80 g Kichererbsen aus der Dose
70 ml Kichererbsenwasser
30 g Mandelschrot (alternativ Kartoffelmehl)
1 Esslöffel za'atar Gewürzmischung
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Zitrone (Saft und Abrieb)
1 Scheibe Brot
Salz und Pfeffer

Für die za'atar Gewürzmischung

2 Teelöffel Oregano
2 Teelöffel Majoran
2 Teelöffel Thymian
1 Teelöffel Koriander
1 Teelöffel Sesam
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Teelöffel Sumach
1/2 Teelöffel Salz
1 Tomate

Für das Grünkohlpesto

70 g Mandeln

Es geht auch Ohne: Vegane Frikadellen mit Grünkohlpesto

Gewürzmischung, Knoblauch und Petersilie in einen Food Processor geben und fein pürieren. Brotscheiben im Toaster anrösten und grob zerkleinern. Brot und Aubergine zu der Masse geben und kurz pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Aus der Masse Frikadellen formen und auf das Backblech geben. Im heißen Ofen ca. 25-30 Minuten goldbraun backen. Tomate fein hacken. Vegane Frikadellen mit Grünkohl-Pesto servieren und Tomatenwürfel bestreuen.