

## 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.