

Vegane Frikadellen mit Tomatensauce

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

1/2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Leinsamen
50 ml Wasser
250 g Tofu
1 Handvoll frische Petersilie
50 g Mandelmehl
25 g Kichererbsenmehl
60 g Paniermehl
1 Esslöffel Oregano
2 Esslöffel passierte Tomaten
375 g passierte Tomaten
250 ml Kokosmilch
1 Esslöffel Currypulver
3 Esslöffel Olivenöl

Besonderes Zubehör

Food Processor oder Standmixer

Von diesen fleischlosen Frikadellen stibitzt man sich gern mal eine aus der Pfanne. Viel frische Petersilie, Knoblauch und Oregano sorgen für die nötige Würze. Dazu noch ein feines Tomatensößchen mit Kokosnote - dein Gaumen wird sich freuen.

In diesem kleinen Guide zum großen Frikadellen-Glück kannst du dir auch für vegane Buletten-Varianten noch ein paar Tips abholen.

- 1 -

Flüssigkeit aus dem Tofu pressen. Dafür diesen zwischen Küchenpapier legen und etwa 10 Minuten einen schweren Gegenstand darauf platzieren. Zwiebel sowie Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen und die Blätter von den Stängeln zupfen.

- 2 -

Leinsamen mit Wasser in einem Standmixer oder Food Processor mixen. Anschließend beiseite stellen.

- 3 -

Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch glasig dünsten.

- 4 -

Tofu grob zerbröseln und zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch, Leinsamenmasse, Petersilie, Mandel-, Panier- und Kichererbsenmehl, Oregano sowie passierten Tomaten im Standmixer zu einer homogenen Masse mixen. Sollte die Masse zu trocken sein, noch ein wenig Wasser nach Bedarf hinzufügen. Anschließend die Masse mit den Händen zu Bällchen formen.

- 5 -

Die Frikadellen im verbleibenden Olivenöl goldbraun in einer Pfanne anbraten, danach herausnehmen.

- 6 -

In der gleichen Pfanne passierte Tomaten mit Kokosmilch und Currypulver zum Köcheln bringen. Anschließend die

Vegane Frikadellen mit Tomatensauce

Tofu-Frikadellen in die Tomatensauce geben und das Ganze 10 Minuten köcheln lassen.