

Vegane Frikadellen mit Tomatensauce

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



feines Tomatensößchen mit Kokosnote - dein Gaumen wird sich an diesem veganen **Comfort Food** freuen.

Übrigens: In diesem [kleinen Guide zum großen Frikadellen-Glück](#) kannst du dir auch für vegane Buletten-Varianten noch ein paar **Tipps** abholen.

- 1 -

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



- 2 -

Leinsamen mit Wasser in einem Hochleistungsmixer mixen. Beiseitestellen.

- 3 -

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

Zutaten für 4 Personen

Für die Frikadellen

1/2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel geschrotete 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
3 Esslöffel Olivenöl

Für die Sauce

375 g passierte Tomaten
250 ml Kokosmilch
1 Esslöffel Currypulver

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

Von diesen **veganen Frikadellen** stibitzt man sich gern mal eine aus der Pfanne. Viel frische Petersilie, Knoblauch und Oregano sorgen für die nötige **Würze**. Dazu noch ein

Vegane Frikadellen mit Tomatensauce



- 4 -

Tofu grob zerbröseln und zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch, Leinsamenmasse, Petersilie, Mandel-, Panier- und Kichererbsenmehl, Oregano sowie passierten Tomaten im Hochleistungsmixer 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 -

Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und die Frikadellen goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.



- 6 -

Für die Sauce in der gleichen Pfanne passierte Tomaten mit Kokosmilch und Currypulver zum Köcheln bringen. Die Tofu-Frikadellen in die Tomatensauce geben und das Ganze 10 Minuten köcheln lassen.

