



**BISSEN
BESSER**

Vegane Kötbullar

Zubereitung **40 MIN**

Gesamt **45 MIN**

Schwierigkeit **MITTEL**

Kalorien / Portion **406 KCAL**

ZUTATEN | 4 Portionen

1	Zwiebel
600 g	Sojahack, vegan
3 EL	Rapsöl
5 EL	Semmelbrösel
1 EL	Senf
0,5 TL	Piment, gemahlen
80 ml	Haferdrink
je 1 Prise	Salz und Pfeffer
2 EL	Pflanzenmargarine
2 EL	Weizenmehl (Type 405)
400 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne, vegan
1 TL	Sojasauce, vegan
je 1 Prise	Salz und Pfeffer
150 g	Preiselbeeren
4 Stiele	Petersilie, glatt

ZUBEREITUNG

- 1** Zwiebel pellen, würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL heißem Öl anschwitzen, bis diese eine leichte Röstung zeigen. Von der Herdplatte ziehen und beiseitestellen. Veganer Hackfleisch mit Semmelbröseln, Zwiebeln, Senf, Piment, Haferdrink und der veganen Sahne in einer Schüssel vermengen
- 2** Pflanzenmargarine bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen. Mehl zugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen und leicht dicklich einkochen lassen. Vegane Sahne zugießen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Sojasauce würzen.
- 3** 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bällchen von allen Seiten goldbraun braten. Inzwischen die Preiselbeeren abgießen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
- 4** Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit 50 ml Wasser ablöschen. Die vorbereitete vegane Soße zugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hackbällchen in die Soße geben und die Petersilie einrühren.
- 5** Vegane Kötbullar mit Preiselbeeren garniert servieren. Dazu passt Kartoffelstampf.

NÄHRWERTE

Nährwerte	pro Person
Energie	1.700 kJ (20%)
Kalorien	406 kcal (20%)
Kohlenhydrate	14 g
Fett	24 g
Eiweiß	34 g