

Vegane Köttbullar Fleischbällchen

45–60 Min

Zutaten 4 Portionen

= Kotányi Produkte

Für die Fleischbällchen:

300 g	Veganes Hackfleisch auf Sojabasis
1 Stk.	Zwiebel
4 EL	Rapsöl
100 g	Paniermehl
2 TL	Meersalz jodiert grob
1 TL	Neugewürz (Piment) gemahlen
1 Prise	Muskatnuss gemahlen

Für die Sauce:

4 EL	Weizenmehl
400 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Flüssige Schlagsahne, vegan
3 EL	Sojasauce
1 Prise	Neugewürz (Piment) gemahlen
1 TL	Pfeffer bunt ganz
1 TL	Meersalz jodiert grob

Für die Petersilienkartoffeln:

1 kg	Kleine Kartoffeln
50 g	Vegane Butter
1 Tasse	Frische Petersilie
1 TL	Meersalz jodiert grob
1 Stk.	Wild-Preiselbeeren im Glas

Zubereitung

1. Im ersten Schritt das Sojahack einweichen. Mit heißem Wasser übergießen und aufquellen lassen. Für etwa zehn Minuten ziehen lassen. Danach abseihen, die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
2. Dann werden die Zwiebeln fein gewürfelt und bei niedriger Hitze für fünf Minuten in einem Esslöffel Öl angeschwitzt, bis sie glasig sind. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Anschließend mit dem Paniermehl, den Gewürzen und dem veganen Hackfleisch gut vermengen.
3. Nun können die Bällchen geformt werden. Dafür kleine Bällchen mit den Händen formen und anschließend für etwa zehn Minuten im Kühlschrank kalt stellen.
4. In der Zwischenzeit können die Petersilienkartoffeln zubereitet werden. Für die Petersilienkartoffeln die Kartoffeln über Dampf garen, danach schälen und vierteln. Petersilie waschen, von den Stielen zupfen und hacken.
5. Jetzt die vegane Butter in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln zugeben und salzen, bei mittlerer Hitze rösten und immer wieder wenden. Petersilie hinzugeben und gut umrühren. Dann das restliche Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Die Bällchen bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten goldbraun anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und warm halten.
6. Im nächsten Schritt das Mehl mit der veganen Schlagsahne gut verrühren. Dann zum Bratensaft in die Pfanne einrühren. Für zwei Minuten unter ständigem Rühren einreduzieren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit einer Prise Salz, Pfeffer und Piment sowie Sojasauce würzen. Nochmals alles gut aufkochen und für vier Minuten eindicken.
7. Die Fleischbällchen zurück in die Sauce geben und kurz aufwärmen. Mit den Petersilienkartoffeln und Preiselbeeren servieren.