

Vegane Meatballs mit Pasta.

🕒 45 Min. 🍴 mittel

Zubereitungszeit Aufwand

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Bällchen:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 240 g braune Linsen (Dose)
- 100 g Food for Future Veganes Hack
- 2 EL Sojasauce
- 3 EL Haferflocken, zart
- 4 EL Tomatenmark
- 3 EL Senf, scharf
- 2 EL Naturgut Bio Petersilie (TK)
- je 1 TL Edelsüß-Paprikapulver, Kreuzkümmel + Majoran, getrocknet
- 5 EL Paniermehl
- etwas Pfeffer
- 2 EL Öl

Zubereitung:

- 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln. Linsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Veganes Hack mit Zwiebel- und Knoblauch würfeln sowie den Linsen in eine Schüssel geben. Sojasauce, Haferflocken, 3 EL Tomatenmark, Senf, Petersilie, Gewürze und Majoran zugeben, vermengen. Paniermehl zugeben, mit Pfeffer würzen und alles verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 20 Bällchen formen.
- 2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Bällchen darin bei mittlerer Hitze rundherum in 10-12 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und warm halten.
- 3 Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Übrige Zwiebel und übrigen Knoblauch schälen, fein würfeln. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Übriges Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Passierte Tomaten, Brühpulver, Tomatenaufstrich, getrocknetes Basilikum und Zucker zufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce 5-8 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Spaghetti abgießen, auf Tellern anrichten. Bällchen zur Tomatensauce geben. Sauce über der Pasta verteilen. Nach Belieben mit Basilikum garnieren und servieren.

Veganes Meatballs mit Pasta.

2. Seite / es geht lecker weiter

Außerdem:

- 400 g Spaghetti
- 500 g passierte Tomaten
- 1 TL Naturgut Bio
Gemüsebrühe
- 1-2 EL Food for Future Tomaten-
Basilikum-Aufstrich
- 1 TL Basilikum, getrocknet
- 1 Prise Zucker

- nach Belieben
Basilikumblättchen zum
Garnieren