

# VEGANE KÖTBULLAR AUF KARTOFFELSTAMPF

## mit heller Sauce und Wildpreiselbeeren.

🕒 **35 Min.**    🍴 **mittel**

Zubereitungszeit    Aufwand  
+15 Min. Wartezeit

### Zutaten für: 4 Portionen

#### Für den Kartoffelstampf:

1,2 kg    Kartoffeln, mehligkochend  
1 TL      Salz  
100 ml    Food for Future Sojacuisine  
20 g      PENNY Margarine  
etwas    PENNY Muskatnuss

#### Für die Köttbullar:

1          Zwiebel  
3 EL      Öl  
2 x 275 g    Food for Future Veganes Hack  
80 g      PENNY Paniermehl  
etwas    Salz  
etwas    Pfeffer  
etwas    Naturgut Bio Zimt  
etwas    PENNY Muskatnuss

#### Für die Sauce:

100 ml    Food for Future Sojacuisine  
20 g      PENNY Margarine  
40 g      PENNY Mehl  
400 ml    Naturgut Bio Gemüsebrühe  
2 EL      Sojasauce

#### Außerdem:

120 g    PENNY Wildpreiselbeeren (Glas)  
20 g    Petersilie, gehackt

### Zubereitung:

- 1 Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, abgießen. Sojacuisine und Streichfett zugeben. Mit einem Kartoffelstampfer alles zerstampfen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken, warm halten.
- 2 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel anbraten. Veganes Hack, Paniermehl, Gewürze, 60 ml Sojacuisine und die angebratenen Zwiebeln miteinander vermengen.
- 3 Aus der Masse mit feuchten Händen ca. 24 Bällchen formen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Bällchen darin bei mittlerer Hitze portionsweise rundum goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen.
- 4 Margarine zum Bratensatz geben, zerlassen. Mehl einstreuen und unter ständigem Rühren anschwitzen. Mit Brühe aufkochen. Übrige Sojacuisine und Sojasauce einrühren, mit Gewürzen abschmecken. Köttbullar mit Sauce, Kartoffelstampf und den Preiselbeeren auf Tellern anrichten. Mit Petersilie bestreuen.