

Vegane Hackbällchen.

 **30 Min.**

Vorbereitung

 **30 Min.**

Gesamtzeit

 **mittel**

Aufwand

Zutaten für:

Portion(en)

Zubereitung:

Zwiebel(n)

Knoblauchzehen

ml Olivenöl (z.B. Mitakos)

g veganes Hack (z.B. Food for Future)

TL Speisestärke (z.B. Puda)

EL TK-Kräuter der Provence

rosenscharfes
Paprikapulver

gemahlener Zimt

Salz & Pfeffer

ml trockener Rotwein

g passierte Tomaten (z.B. San Fabio)

EL Mehl

g Langkornreis (z.B. Landfreund)

TL Zucker

1

Auch in vegane Hackbällchen kommen Zwiebeln und Knoblauch! Also beides schälen und sehr fein schneiden. Mische die Hälfte von beidem mit dem Veggie-Hack, Speisestärke sowie der Kräutermischung. Würze die Masse kräftig mit scharfem Paprikapulver, Zimt, Salz und Pfeffer und verknete sie sorgsam mit den Händen. Forme walnussgroße Bällchen, stell sie erst mal beiseite.

2

Für die Soße die Hälfte des Olivenöls in einem Topf oder in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die restlichen Zwiebel- und Knoblauchstücke darin glasig anschwitzen. Lösche sie mit Rotwein ab und gib die passierten Tomaten hinzu. Lass das Ganze etwa 10 Min. bei geöffnetem Deckel leicht köcheln.

3

Währenddessen widmest du dich wieder den Hackbällchen. In einer Pfanne erhitzt du das restliche Olivenöl. Bällchen mit Mehl bestäuben und rundum scharf anbraten, bis sie braun und knusprig sind.

4

Jetzt noch schnell den Reis aufsetzen. Kurz in gesalzenem Wasser aufkochen und dann bei wenig Hitze abgedeckt bissfest garen.

5

Die Tomatensoße schmeckst du mit Salz, Pfeffer, Zimt, Zucker und Paprikapulver ab und dann landen die gebratenen, veganen Hackbällchen darin. Bei niedriger Temperatur und mit geschlossenem Deckel alles 10 Min. lang garen. Sollte dir die Soße zu dickflüssig sein, gibst du einfach ein wenig Wasser hinzu.

6

Der Reis ist jetzt auch fertig. Verteile ihn auf Schälchen. Soße und Hackbällchen einfach obendrauf geben. Ein paar frische Kräuter machen sich gut als Topping.

PENNY.