

Rezept

Vegane Albóndigas in Tomatensauce

Ein Rezept von Vegane Albóndigas in Tomatensauce, am 08.12.2025

Zutaten

100 ml	Gemüsebrühe	40 g	Sojaflocken (Asienladen)
2	Schalotten	2	Knoblauchzehen
250 g	aromatische Pilze (z. B. Kräuterseitlinge oder eine Mischung aus Champignons und Shiitake)	50 ml	Olivenöl
	Pfeffer		Salz
1	Chilischote	3 EL	Gemüsebrühe
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)	4 Zweige	Zitronenthymian (ersatzweise Thymian)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 28 g F, 9 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Brühe erhitzen, Flocken darin 20 Min. quellen lassen. Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen, Pilze putzen. Alles fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 8 Min. dünsten. Pilze zufügen und kurz mitbraten. Alles salzen, pfeffern, mit 3 EL Brühe ablöschen und abgedeckt in etwa 8 Min. weich garen. Flocken ausdrücken und unterrühren. Von der Masse mit einem Löffel Bällchen (Albóndigas) abstechen, beiseitestellen.
2. Chili waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Übrige Knoblauchzehe schälen und mit den Chilihälften grob hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Chili, Knoblauch und Tomaten in einem Topf aufkochen. Thymianblättchen hinzufügen und alles etwa 20 Min. offen köcheln lassen. Inzwischen übriges Öl (3 EL) in einer Pfanne erhitzen. Albóndigas darin in ca. 8 Min. rundum knusprig anbraten. Die Sauce salzen, pfeffern, pürieren. Mit den Albóndigas anrichten.