

Rezept

Vegane Köttbullar mit Kartoffelbrei

Ein Rezept von Vegane Köttbullar mit Kartoffelbrei, am 26.04.2025

Zutaten

Für die Köttbullar:

120 g braune Linsen	180 g Champignons
3 EL Sesam	3 EL Vollkorn-Semmelbrösel
2 TL mittelscharfer Senf	2 TL getrocknete Kräuter der Provence
Salz	4 EL Öl
1 Zwiebel	2 gehäufte EL Tomatenmark
3 EL Sojasauce	250 ml Hafercreme
150 g Preiselbeeren (Glas)	

Für den Kartoffelbrei:

700 g Kartoffeln	200 ml Sojadrink
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 24 g F, 17 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen mit 200 ml Wasser zugedeckt in einem kleinen Topf aufkochen, dann ca. 20 Min. bei kleiner Hitze kochen, bis das gesamte Wasser verdampft ist. Eventuell noch 5 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte offen stehen lassen.
2. Für den Kartoffelbrei die Kartoffeln schälen und würfeln. Mit 200 ml Sojadrink in einen Topf geben und zugedeckt einmal aufkochen, dann bei kleiner Hitze 20 Min. garen.
3. Die Pilze säubern und in einem Mixer 2-3 Sek. grob mixen oder auf einer Vierkantreibe grob raspeln. Pilze mit Linsen, Sesam, Semmelbröseln, Senf, getrockneten Kräutern sowie 1 TL Salz mischen und verkneten. Den Backofen auf 180° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Linsenteig ca. 20 Köttbullar formen, auf das Backblech legen und mit ca. 2 EL Öl beträufeln. Im Ofen (Mitte) 25 Min. backen.
4. Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin ca. 5 Min. anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und unter Rühren ca. 3 Min. mitbraten. Mit Sojasauce ablöschen. Hafercreme dazugeben und die Sauce für 1 Min. aufkochen. Warm halten.

5. Für den Kartoffelbrei die Kartoffeln zerstampfen und, wenn nötig, mehr Pflanzendrink dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Kartoffelbrei mit Köttbullar, Sauce sowie Preiselbeeren servieren.