

Soo viele vegetarische Frikadellen 😊

A Gemüsefrikadellen (R): viel Gemüse, Quark, Ei, Haferflocken

B Hüttentaler (R): viel Hüttenkäse, Ei, Gemüse, Haferflocken

C Hanfburger (R): viele Omega-3 Fette und veganes Protein

D Zucchini-puffer mit Joghurtsauce (R): viel Zucchini, Ei, Mehl, sehr leicht

E Frikadellen-Tütenmischung mit Ei und Gemüse aufgepeppt: sehr schnell (oberes Foto)

F Frikadellen oder Hack-Bällchen aus veganem Hack und Kidneybohnen: (unteres Foto)

Zutaten für ca. 8-10 Frikadellen:

- ✚ 1 Packung veganes Hack
- ✚ 1 Dose Kidneybohnen
- ✚ 2 EL Chiasamen oder 1 Ei
- ✚ 2 EL Haferflocken
- ✚ 1 Packung Marinadekräuter / 2 EL Kräuter de Provence oder 2 EL Majoran
- ✚ Pfeffer, Salz, Räuchersalz, wenn man mag
- ✚ 1 - 2 Zwiebeln, 1 - 2 Zehen Knoblauch
- ✚ 1 EL Senf
- ✚ 1 EL Tomatenmark
- ✚ 1 EL Hefeflocken oder 2 EL (veganer) Käse gerieben
- ✚ Maßvoll Rapsöl zum Ausbraten oder in Tomatensauce gebacken



Zubereitung:

Das vegane Hack mit den abgeschütteten Kidneybohnen in einer Schüssel gut vermischen. Alle anderen Zutaten dazugeben und zu einer zähen Masse verarbeiten, gut würzen.

Mit feuchten Händen Frikadellen formen und in der Pfanne ausbraten (mittleres Foto). Besonders saftig: Hackbällchen direkt in Tomatensauce backen - man hat auch weniger Geruchsentwicklung und nicht die Arbeit mit dem Wenden :).

Je nach Ofen und Größe z.B. 25 min bei 175 Grad im Umluftherd / Heißluftfritteuse

