

Saftig rauchige NO-MEATBALLS

Vorbereitungszeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

- Basilikum: 1 Handvoll
- Haferflocken: 40g
- Hefeflocken: 2EL
- Knoblauchzehen: 4
- Leinsamen ganz o. geschrotet (kurz gequollen in 3EL Wasser): 2EL
- Olivenöl: 2EL (und mehr zum anrösten)
- Paprikapulver: 1EL
- Pfeffer:
- Pilze: 150g
- Rauchsatz (wichtig für den rauchigen Geschmack): 1TL
- Salz:
- Sojasauce: 1EL
- Tomatenmark: 2EL
- Zwiebeln (ich empfehle rot): 120g
- frische Petersilie: 10g
- geräucherter Tofu: 120g
- glutenfreie Mehlmischung: 130g



Vorbereitung

Pilze und Zwiebeln werden klein gehackt und angeschwitzt. Reibe währenddessen den Tofu grob mit einer Reibe. Lass die Leinsamen kurz in 3EL Wasser quellen. Gib 1EL Wasser zum fertig gerösteten Gemüse und püriere es grob durch. Vermische nun das pürierte Gemüse mit dem Tomatenmark, dem Mehl, den Haferflocken, geriebenem Knoblauch, Paprikapulver, fein gehackten Kräutern, Olivenöl, Sojasauce, dem Rauchsalz, den Leinsamen und den Hefeflocken. Schmecke mit Pfeffer ab. Salz sollte eigentlich keines mehr notwendig sein. Knete alles gut durch. Optional kannst du noch etwas Mehl oder Flüssigkeit hinzufügen.

Forme Bällchen aus dem Teig und bestreiche diese mit passierten Tomaten. Erhitze Öl in einer Pfanne und brate die Bällchen auf allen Seiten gut an. Gib ihnen auch etwas Zeit bei mittlerer Hitze, denn sie sollen natürlich auch durch werden.

Bereite währenddessen die passierten Tomaten in einem kleinen Topf vor. Diese mit gehacktem frischem Basilikum verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lass die Sauce kurz köcheln.

Die No-Meatballs lasse ich gerne ein paar Minuten in der ausgeschalteten Pfanne ruhen, um sie dann mit der heißen Tomatensauce zu servieren und mit ein paar frischen Basilikum Blättern zu verzieren. Lass es dir schmecken!

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Bio Passierte
Tomaten 400g

