

„Fleischbällchen“ mit Bratensauce, Erdäpfelpüree und Rahmgurken

Die strikten Rohveganer unter euch müssen heute ganz stark sein - es wird gekocht, gebraten und deftig aufgetischt. Obwohl wir große Anhänger der Gemüse- und Obstvielfalt sind, streuen wir auch hin und wieder neuartige "Ersatzprodukte" ein. Wobei wir diesen Ausdruck ganz und gar nicht passend finden, weil er das tierische Qualprodukt indirekt immer als das "Original" betitelt.



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 60 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2-3 Personen

für die Bällchen:

- 400g veganes "Faschiertes" nach Wahl (wir hatten eines auf Basis von Erbsenprotein ;-))
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel fein gewürfelt
- 1/2 TL getrocknetes Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

für die Bratensauce:

- 1 große rote Zwiebel geschält und grob gewürfelt
- 1 Packung braune Champignons (150g) in Scheiben geschnitten
- 2 mittelgroße Karotten geschält und in grobe Stücke geschnitten
- 1 gehäufte EL vegane Butter
- 1 Lorbeerblatt
- [1 TL Majoran getrocknet](#)
- [1/2 TL Thymian getrocknet](#)
- 2 TL Ahornsirup
- 1 TL Tomatenmark
- 1 große Knoblauchzehe geschält und geviertelt
- 1 EL (glutenfreies) Mehl
- 300ml Gemüsebrühe
- 100ml Rotwein
- 1 1/2 EL Tamari
- Salz, Pfeffer

für das Erdäpfelpüree (große Portion):

- 700g mehligkochende Erdäpfel geschält und in grobe Stücke geschnitten
- 120ml Hafermilch oder andere ungesüßte Pflanzenmilch
- 1 EL vegane Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss gemahlen

für die Rahmgurken:

- 2 Minigurken in feine Scheiben geschnitten
- 3 EL ungesüßtes veganes Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig, Ahornsirup

weilers:

- Preiselbeeren

Allergiehinweise

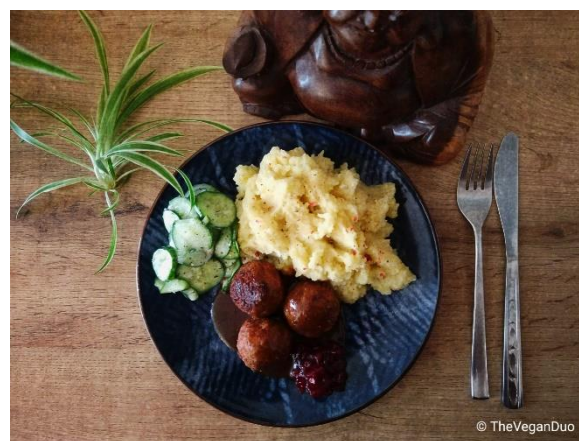
- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. *Für die Bratensauce* die vegane Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Champignons und Karottenstücke dazugeben und unter Rühren für etwa 5 Minuten braten.
2. Das Lorbeerblatt, den Thymian, den Majoran den Ahornsirup und das Tomatenmark unterrühren und für weitere 5 Minuten mitbraten. Häufig umrühren und aufpassen, dass nichts anbrennt.
3. Wenn das Gemüse braune Stellen bekommen hat, den Knoblauch dazugeben und das Mehl einrühren. Für 1-2 Minuten mitrösten.
4. Mit Gemüsebrühe und Rotwein ablöschen und mit Tamari, Salz und Pfeffer würzen.
5. Bei niedriger Hitze 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
6. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren, warm halten und beiseite stellen. Die Karottenstücke aufheben und zum fertigen Gericht reichen.
7. *Für die Bällchen* die Zwiebel in etwas Öl anbraten und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Mit den Händen gut durchkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Kleine Bällchen formen und in heißem Öl von allen Seiten braun braten. Die fertigen Bällchen auf Küchenpapier abtropfen lassen.
9. *Für das Püree* die Erdäpfel weich kochen, abseihen und mit Pflanzenmilch und Butter cremig stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
10. Für die Rahmgurken das Joghurt mit den Gurkenscheiben vermengen und mit Essig, Öl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer marinieren.
11. Die Bällchen mit Püree, Bratensauce und Gurkensalat anrichten und mit Preiselbeeren genießen!

Rezeptbeschreibung

Das Rezept erinnert mich stark an mein Geburtsland Belgien, dort sind Fleischbällchen der Renner und sogar als Minibällchen in einer Tomatensuppe zu finden. Ihr könnt die Bällchen natürlich gerne weglassen und dafür ein weiteres Gemüse eurer Wahl braten oder dünsten - die Sauce ist der Geschmacksträger und macht das Gericht zu einem Gedicht. Wir empfehlen euch gleich eine größere Menge davon zu machen, weil sonst gibt's möglicherweise ein Gerangel am Tisch. Sie kann auch ohne Weiteres am Vortag zubereitet werden. Lasst es euch jedenfalls schmecken und seid gut zu euch selbst & allen anderen Lebewesen.



Meli & Gorik