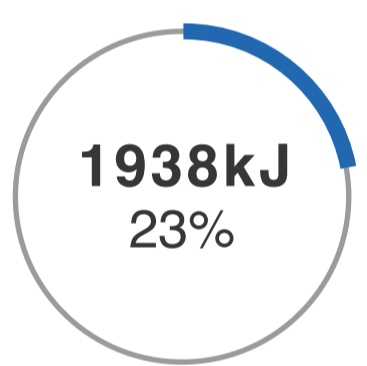
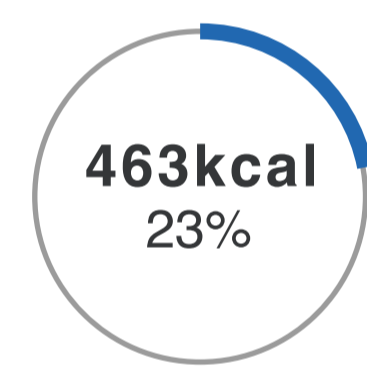


**VEGAN  
IMPOSSIBLE**

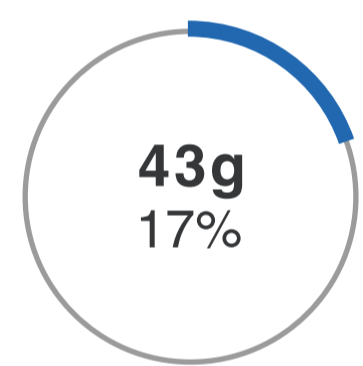
# KÖTTBULLAR VON FELIX



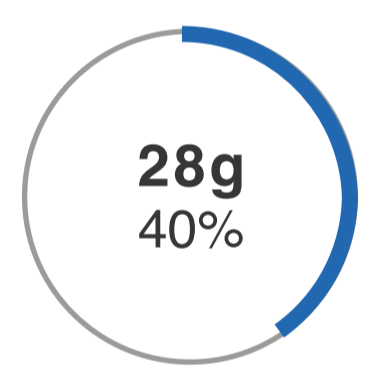
Energie



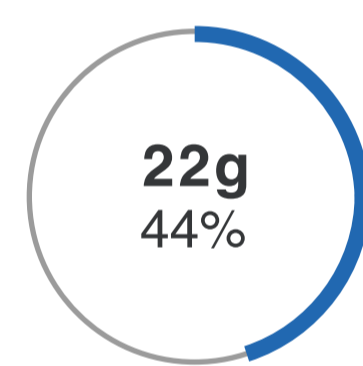
Kalorien



Kohlen-  
hydrate



Fett



Eiweiß

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen laut LMIV (8.400 kJ/2.000 kcal)



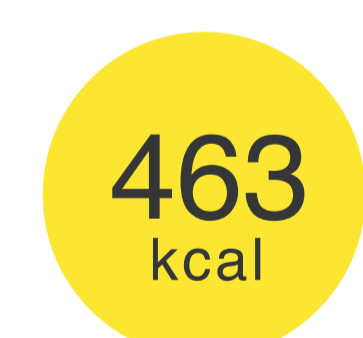
Dauer



Aktive Arbeitszeit



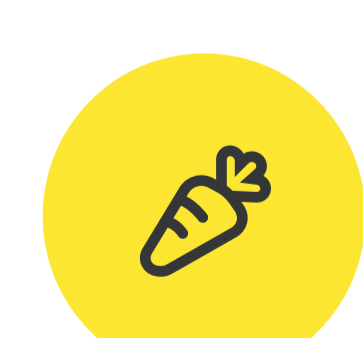
Mittel



Kalorien / Portion



Vegan



Vegetarisch



Laktosefrei

# ZUTATEN

## Für das Ofengemüse:

je 350 g Möhren und Pastinaken  
60 ml Alba-Öl  
Salz

## Für den Fond, Sauce & Kötbullar

je 200 g Shiitake-Pilze, Kräuter-Saitlinge, Möhren und Lauch  
½ Bund Lauchzwiebeln  
100 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Lorbeerblatt  
100 g Mandel-Sahne  
1 EL Hefeflocken  
1 TL scharfer Senf  
25 g Maisstärke  
150 g Soja-Geschnetzeltes  
150 g Jackfruit-Fleisch  
2 EL Panko-Brösel  
Pfeffer

## Für das Topping:

4 EL Preiselbeeren



# ZUBEREITUNG

1

Für das Ofengemüse Backofen auf 180°C (170°C Umluft) vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

2

Gemüse schälen, längs vierteln und mit Salz sowie 20 ml Alba-Öl marinieren, dann auf dem Blech platzieren und 20-25 Minuten im Ofen garen. Für den Fond Shiitake-Pilze und Kräuter-Saitlinge putzen. Möhren schälen, Lauch und Lauchzwiebeln putzen. Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen. Alles klein schneiden und in einer Pfanne in 20 ml Alba-Öl 3-5 Minuten anschwitzen, dann zwei Drittel der Mischung mit Lorbeer sowie einen halben Liter Wasser aufkochen und 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen.

3

Später durch ein feines Sieb passieren und etwas einkochen, dann mit Mandel-Sahne, Hefeflocken sowie Senf zu einer Sauce verkochen. 10 g Stärke mit wenig kaltem Wasser vermengen und in die kochende Sauce zur gewünschten Konsistenz rühren, dann Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

4

Für die Kötbullar das restliche Drittel der Gemüse-Pilz-Mischung mit Soja-Gehäcksel grob cuttern, dann mit Jackfruit, Panko sowie restlicher Maisstärke vermengen und mit Salz abschmecken.

5

Aus der Masse 12-16 kleine Bällchen formen und zum Servieren in einer Pfanne im restlichen Alba-Öl bei mittlerer Hitze rundherum braten. Kötbullar in die Sauce geben und nochmals 5 Minuten ziehen lassen. Zusammen mit Ofengemüse sowie Preiselbeeren anrichten.