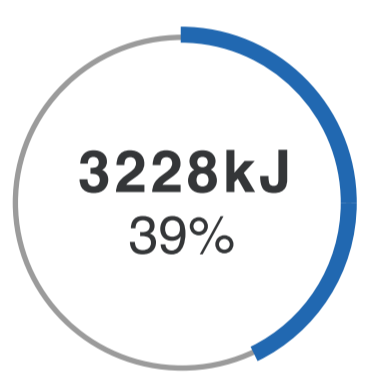
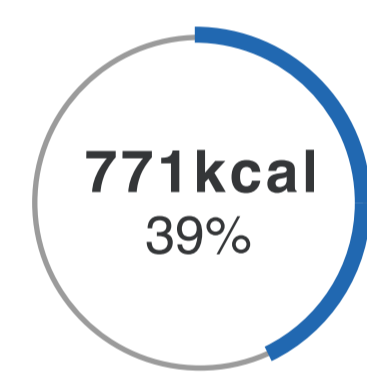


**VEGAN
IMPOSSIBLE**

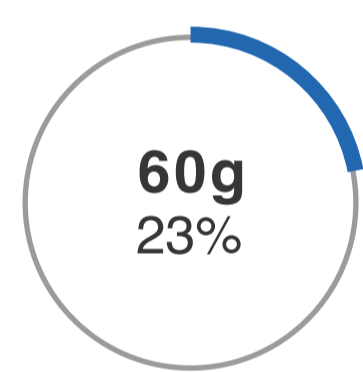
KÖTTBULLAR VON ISI



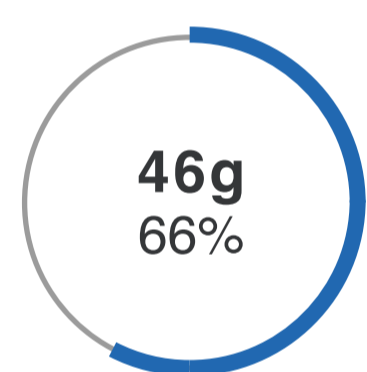
Energie



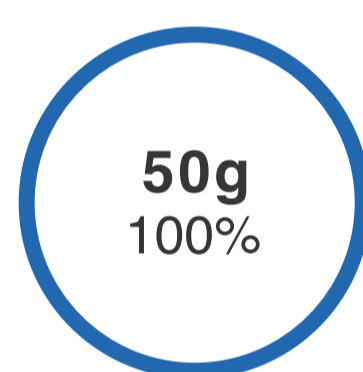
Kalorien



Kohlen-
hydrate



Fett



Eiweiß

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



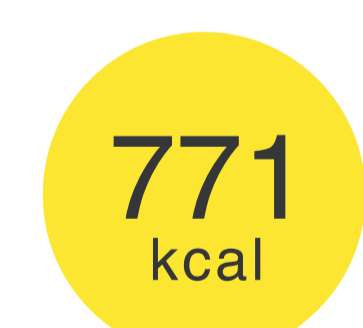
Dauer



Aktive Arbeitszeit



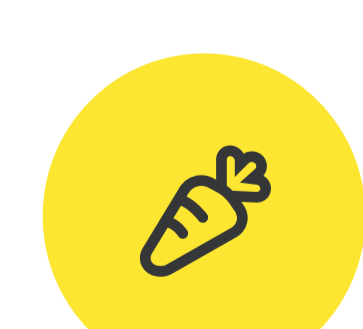
Leicht



Kalorien / Portion



Vegan



Vegetarisch



Laktosefrei

ZUTATEN

Für das Püree:

600 g Kartoffeln, mehlig kochend
Salz
100 g vegane Margarine
200 g Hafer-Sahne

Für die Köttbullar:

10 g getrocknete Steinpilze
1 Bund Blattpetersilie
100 g Zwiebeln
1 frische Knoblauchzehe
360 g veganes Hack
1 EL Maisstärke
Kreuzkümmel, gemahlen
geräuchertes Paprikapulver
Worshirecestersauce
Senf, mittelscharf

Für das Topping:

30 g Weizenmehl, Typ 550
400 g Gemüsefond
50 g Hafer-Sahne
Topping
4 EL Wild-Preiselbeeren



ZUBEREITUNG

1

Für das Püree Kartoffeln, schälen, waschen und klein schneiden, dann in kochendem Salzwasser weichkochen. Später abgießen, abdämpfen und stampfen, dann mit 40 g Margarine und Sahne zu einem Püree rühren und mit Salz abschmecken.

2

Inzwischen für die Köttbullar Steinpilze in 100 ml warmem Wasser einweichen – später trocken ausdrücken und fein hacken (Sud aufbewahren). Petersilie waschen, trockenschleudern und fein schneiden. Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln, dann in einer kleinen Pfanne in 10 g Margarine anschwitzen.

3

Hack mit etwas Steinpilzsud vermengen und mit Hilfe des Pürierstabs grob zerkleinern, dann mit der Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Mischung, der Hälfte der Petersilie sowie Maisstärke vermengen. Masse mit Kreuzkümmel, geräuchertem Paprikapulver, Worshirecestersauce sowie Senf abschmecken.

4

Aus der Masse 12-16 kleine Bällchen formen und zum Servieren in einer Pfanne in 20 ml Margarine bei mittlerer Hitze rundherum braten.

5

Für die Sauce Mehl in einer Pfanne in restlicher Margarine braun rösten, dann mit restlicher Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Gemüsefond, Hafer-Sahne sowie Steinpilzsud 5 Minuten kochen. Sauce durch ein Sieb passieren und Salz sowie Pfeffer abschmecken. Köttbullar in die Sauce geben und nochmals 5 Minuten ziehen lassen.

Zusammen mit dem Kartoffelpüree sowie Wild-Preiselbeeren anrichten und mit restlicher Petersilie garnieren.