



Vegane Hackbällchen

mit Spaghetti in Tomatensoße



Zutaten für 2 Personen:

Hackbällchen

- ca. 170 g Kichererbsen
- 150 g Shiitake Pilze
- 3 EL Haferflocken
- 40 g Walnuskerne
- 1 EL Leinsamen
- + 2 EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Aceto Balsamico
- 1 EL Sojasauce
- Smokey Salt
- 1 TL Paprika Gewürz scharf
- Pfeffer

Für die Bällchen zunächst die Leinsamen mit dem Wasser quellen lassen. Dann die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Olivenöl in eine Pfanne geben, um darin Zwiebeln mit Knoblauch zu dünsten. Dann die Pilze hinzugeben und nach 3 – 4 Min Anbraten Gewürze sowie Balsamico und Sojasauce zugeben. Kurz schmoren lassen.

Die Haferflocken mit den Walnüssen in einem Mixer zerkleinern. Dann alle Zutaten hinzugeben und zu einer geschmeidigen Masse mixen. Masse abschmecken und zu Bällchen formen. Die Bällchen auf ein Backblech mit Backpapier legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/ Unterhitze 15 Min backen.

Die zweite Zwiebel schälen und hacken. Die Möhre waschen, nach Belieben schälen und fein würfeln. Öl in einem tiefen Topf erhitzen, Zwiebel und Möhre darin anschwitzen und die Soße hineingeben.

außerdem

- 1/2 Packung Spaghetti
- n. B. Fusilli, glutenfrei
- 1 Glas Tomatensauce Familia
- 1 rote Zwiebel
- 1 Möhre
- Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Agavendicksaft

Mit Salz und Agavendicksaft abschmecken. In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen, abgießen und in die Soße geben. Frisch gehackte Petersilie in die Soße geben, auf Tellern portionieren und mit Hackbällchen bestücken.