



Rezeptidee: vegetarische Köttbullar



Das braucht Ihr:



- 10g Petersilie, frisch
- 2 Zweige Rosmarin, frisch
- 60 g Panko-Paniermehl
- ½ Speisezwiebel
- 200g weiße Bohnen, Dose od. Glas
- 150g braune Champignons
- 120g Schlagsahne
- Pfeffer
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weizenmehl, Typ 405
- ½ EL Sojasauce
- 2 Zehen Knoblauch
- ¼l Gemüsebrühe
- 15g Butter

So gelingt es:



- Champignons Zwiebeln und Knoblauch sehr fein würfeln.
- Petersilie und Rosmarin waschen trocknen und hacken.
- Abgetropfte Bohnen, Champignons, Zwiebeln, Knoblauch, Sojasauce, Petersilie, Rosmarin und Paniermehl in einer großen Schale mit Salz und Pfeffer zerdrücken.
- Aus der Masse ca. walnussgroße Bällchen formen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen.
- Butter in der gleichen Pfanne zerlassen, Mehl dazu geben und ca. 3 min braten.
- Brühe, Sahne, Salz und Pfeffer hinzugeben und köcheln lassen bis die Sauce eindickt.
- Die Bällchen in die Sauce geben und aufwärmen.