



Pizza Pot Pie mit veganen Hackbällchen

und Tomatensauce mit Paprika und Pilzen



30-40min



2 Personen

So ein schmackhaftes Ofengericht ist manchmal einfach genau das Richtige. Denn es wärmt ja nicht nur den Körper, sondern auch die Seele! Hier treffen einige unbestrittene Größen der Soulfood-Fraktion aufeinander und lassen etwas wahrlich Heißes entstehen: eine aromatische, mit provenzalischen Kräutern gewürzte Füllung aus Paprika, Pilzen und veganen Hackbällchen in Tomatensauce unter knusprigem Blätterteig! Halleluja!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 250g Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200g veganes Hackfleisch ²
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pck. Blätterteig ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Wer mag, bestreicht den Pizza Pot Pie vor dem Backen mit Milch bzw. einem veganen Pflanzendrink.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1010kcal, Fett 57.2g,

Kohlenhydrate 91.9g, Eiweiß 30.5g



1. Gemüse & Pilze schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Sauce zubereiten

Die **gehackten Tomaten** und ½TL Zucker in die Pfanne geben. Die **Sauce** 2-3Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Zucker abschmecken.



2. Hackbällchen vorbereiten

Das **vegane Hack** zu walnussgroßen **Bällchen** formen und diese in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. braten, bis sie appetitlich gebräunt sind. Auf einem Teller beiseitestellen.



5. Hackbällchen untermischen

Die **Hackbällchen** halbieren, mit der **Sauce** vermengen und in eine mittelgroße Auflaufform geben.



3. Gemüse & Pilze braten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Paprika**, die **Pilze** und die **½ der Gewürzmischung** in derselben Pfanne mit ½EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5-6Min. anbraten.



6. Pizza Pot Pie backen

Den **Teig** ausrollen und die Auflaufform vollständig abschließend damit bedecken, ggf. überstehende **Ränder** abschneiden und nach Belieben als Dekoration verwenden. Den **Teig** mit einer Gabel einstechen und den **Pizza Pot Pie** im Ofen in 15-17Min. goldbraun und knusprig backen, anschließend servieren.