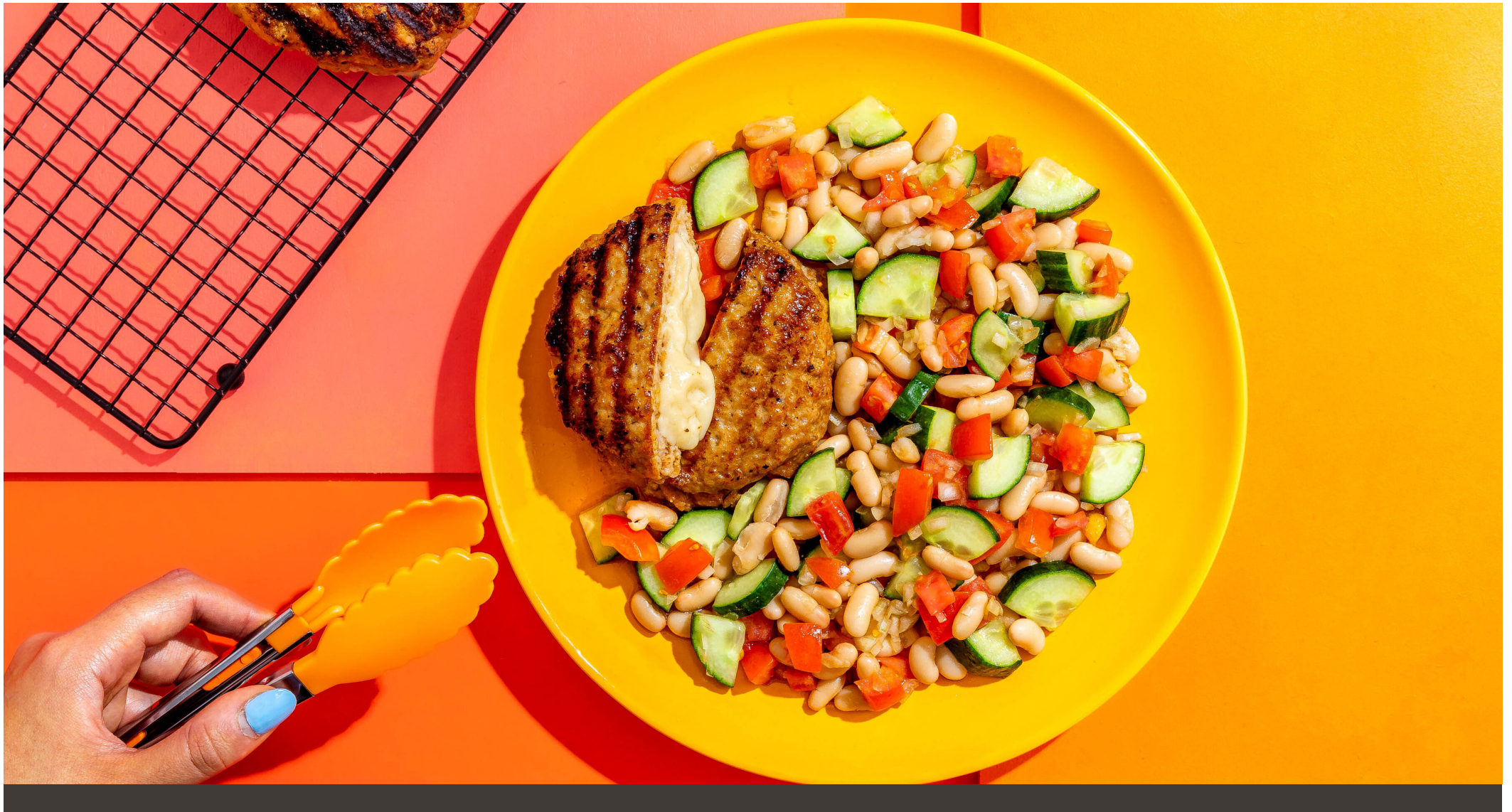




V: BBQ-Special: Würzige Veggie-Frikadelle

mit Käse und buntem Sommersalat



ca. 25min



3-4 Personen

Frikadellen sind ein simpler Klassiker – aber man kann sie ganz einfach zu einem vegetarischen Sommerhit machen: Wir heizen dem veganen Hack mit einer Cajun-Gewürzmischung ein und im Inneren der Frikadellen versteckt sich Käse, der in der Hitze des Grills zu einer köstlich cremigen Füllung zerschmilzt. Dazu noch ein knackiger Gemüsesalat vollgepackt mit frischen Aromen, und schon kann die Party starten!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 1 große Gurke
- 3 Tomaten
- 400g veganes Hackfleisch ⁴
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 2TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁵

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- Küchenreibe
- Sieb
- Schneebesen

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

Kochtipp

Den geraspelten Käse zu 4 Bällchen zusammendrücken – das macht das Füllen der Frikadellen leichter.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 664kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 40.1g, Eiweiß 32.8g



1. Dressing anrühren

Den Grill anheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 4EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 1TL Senf und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen zu einem cremigen Dressing verrühren.



2. Salat zubereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Gurke** längs vierteln und quer in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Alles zusammen mit den **Bohnen** unter das Dressing heben, gründlich vermengen und beiseitestellen.



3. Hack kneten

1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **vegane Hack** mit 1 Ei, dem Knoblauch, der **Gewürzmischung**, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verkneten, bis eine einheitliche **Hackmischung** entsteht (siehe auch Schritt 6).



4. Frikadellen formen

¼ der Hackmischung in die Hand nehmen und in der Handfläche flachdrücken. **¼ des Käses** in die Mitte geben und die **Hackmischung** um den **Käse** herum zusammenfalten, sodass ein **gefüllter Hackball** entsteht. Den **Hackball** leicht zu einer **Frikadelle** flachdrücken. Den Vorgang mit der **übrigen Hackmischung** und dem **übrigen Käse** wiederholen, um **4 Frikadellen** zu formen.



5. Frikadellen grillen

Die **Frikadellen** mit je 1TL Olivenöl einreiben und auf dem Grill (oder in einer heißen Grillpfanne) von jeder Seite 5-8Min. braten, bis sie gar sind und der **Käse** geschmolzen ist. Die **Cajun-Frikadellen mit Käsefüllung** mit dem **Salat** anrichten und servieren.



6. Richtung beibehalten!

Wenn du Hack mit anderen Zutaten vermengst, ist es am besten, wenn du nicht wild durcheinander knetest, sondern immer in die gleiche Richtung rührst oder mischst. Dadurch entstehen im Hack längere Proteinketten, die dann dafür sorgen, dass die Hackmasse beim Formen und Braten besser zusammenhält.