



V: BBQ-Special: Würzige Veggie-Frikadelle

mit Käse und buntem Sommersalat



ca. 25min



2 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!

- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 200g veganes Hackfleisch ⁴
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 1 Knoblauchzehe

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

- Grill oder Grillpfanne
- Küchenreibe
- Sieb
- Schneebeesen

Energie 780kcal, Fett 47.1g,
Kohlenhydrate 42.5g, Eiweiß 40.5g



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



Die **Zwiebel** 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.



1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **vegane Hack** mit 1 Ei, dem Knoblauch, der **½ der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack**, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer verkneten, bis eine einheitliche **Hackmischung** entsteht (siehe auch Schritt 6).



Die **½ der Hackmischung** in die Hand nehmen und in der Handfläche flachdrücken. Die **½ des Käses** in die Mitte geben und die **Hackmischung** um den **Käse** herum zusammenfallen, sodass ein **gefüllter Hackball** entsteht. Den **Hackball** leicht zu einer **Frikadelle** flachdrücken. Den Vorgang mit der **übrigen Hackmischung** und dem **übrigen Käse** wiederholen.



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.



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.