



Vegane Tandoori-Bällchen mit Röstgemüse und frischem Minzdip



ca. 40min



4 Portionen

Diese leckeren Tandoori-Hackbällchen aus dem Ofen sind eine echte pflanzliche Offenbarung und so herzhaft, dass uns schon bei der Zubereitung das Wasser im Mund zusammenläuft. Mit einer leckeren Gewürzmischung und etwas Minze verfeinert bringen sie ein tolles Aroma auf den Tisch, das perfekt zu dem warmen Ofengemüse bestehend aus Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln und Tomaten passt. Dazu gibt's einen feinen Minzdip. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 3 rote Zwiebeln
- 400g veganes Hackfleisch ¹
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 4 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Margarine
- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf

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

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 721kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 21.7g

1

1. Gewürzbutter anrühren

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 4EL pflanzliche Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **½ des Knoblauchs** und die **½ der Gewürzmischung** zur Butter geben und ca. 30Sek. erwärmen, dann vom Herd nehmen und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.

2

2. Gemüse backen

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in Stücke schneiden, die ungefähr so groß sind wie die Kartoffelspalten. Beides auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit **⅔ der Gewürzbutter** vermengen und im Ofen ca. 15Min. backen. Das **Gemüse** ist dann noch nicht ganz gar.

3

3. Hackbällchen formen

Die **Zwiebeln** schälen und halbieren. **1 Zwiebel** grob würfeln und mit dem **restlichen Knoblauch**, dem **Hackfleisch**, der **restlichen Gewürzmischung**, je ½TL Salz und Pfeffer sowie **1 Prise Minze** verkneten. Die **Hackmischung** mit feuchten Händen zu **12 Bällchen** (ca. 4cm Durchmesser) rollen.

4

4. Zweites Blech vorbereiten

Die **Hackbällchen** auf eine Seite eines zweiten mit Backpapier ausgelegten Blechs geben und mit der **restlichen Gewürzbutter** beträufeln. Die **restlichen Zwiebeln** in ca. 1cm breite Spalten schneiden, die **Tomaten** in je 6 Spalten schneiden. Beides auf die andere Seite des Backblechs geben, mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit 1 Prise Salz würzen. (Siehe auch Schritt 6).

5

5. Backen & servieren

Nach 15Min. Backzeit (aus Schritt 2) das zweite Blech in den Ofen geben und alles weitere ca. 10Min. garen. 4EL Mayonnaise mit **½TL Minze**, 2TL Wasser und 2TL (Weißwein-)Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Ofengemüse** mit dem **Minzdip** beträufeln und mit den **Tandoori-Bällchen** servieren.

6

6. Platzprobleme?

Wenn du im Ofen nicht genug Platz hast, um das ganze Gemüse unterzubringen, dann kannst du das Rezept unkompliziert variieren: Gib die Tomaten nicht mit den Ofen, sondern vermenge sie vor dem Servieren mit dem restlichen Ofengemüse. Das Gericht schmeckt so ein wenig frischer, aber nicht weniger köstlich!