



Pizza Pot Pie mit veganen Hackbällchen

und Tomatensauce mit Paprika und Pilzen



30-40min



4 Portionen

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!

- 3 Paprika
- 500g Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 400g veganes Hackfleisch ²
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Pck. Blätterteig ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 702kcal, Fett 39.0g,
Kohlenhydrate 61.2g, Eiweiß 25.6g



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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Sauce zubereiten

Die **gehackten Tomaten** und 1TL 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 großen Pfanne mit 2EL 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 große Auflaufform geben.



3. Gemüse & Pilze braten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Paprika**, die **Pilze** und die **Gewürzmischung** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1TL Salz bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5–6Min. anbraten.
Tipp: Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.



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.