



## Vegane Albondigas mit Tomaten-Bohnen-Ragout

und gegrillter Zucchini mit Zitrone



30-40min



4 Portionen

Alle lieben Hackbällchen. Auch die Spanier, von denen wir uns dieses köstliche Rezept abgeguckt haben: Die saftigen Albondigas aus veganem Hack werden in einer aromatischen Tomatensauce mit weißen Bohnen im Ofen gegart. Dazu gibt es gegrillte Zucchini mit Zitrone - Low Carb sei Dank!

## Was du von uns bekommst

- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400g passierte Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 400g veganes Hackfleisch<sup>1</sup>
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Grillpfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

### Kochtipp

Je nach Größe der Pfanne die Zucchini ggf. in zwei Durchgängen braten.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 463kcal, Fett 17.3g, Kohlenhydrate 43.0g, Eiweiß 26.8g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und möglichst fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



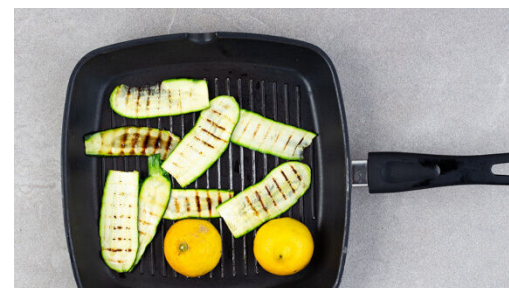
### 4. Albondigas garen

Die **Tomatensauce** und die **Bohnen** in eine Auflaufform geben, gut verrühren und die **Hackbällchen** so in die **Sauce** legen, dass sie mindestens zur Hälfte bedeckt sind. Die Auflaufform in den Ofen geben und die **Hackbällchen** in der **Sauce** 12-15Min. garen, bis sie durch sind.



### 2. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Tomaten**, die **passierten Tomaten**, 200ml Wasser, das **Brühwürz** und die **½ des Paprikapulvers** unterrühren und die **Sauce** ca. 5Min. köcheln lassen.



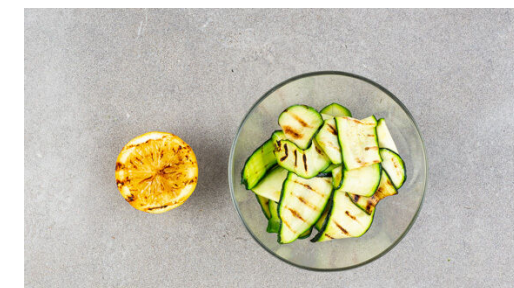
### 5. Zucchini grillen

Inzwischen die **Zucchini** quer halbieren und jede Hälfte längs in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die **Zitrone** halbieren. Die **Zucchini-scheiben** in einer stark erhitzten Grillpfanne auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis deutliche Röstspuren zu erkennen sind. Die **Zitronenhälften** mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne legen und ebenfalls 2Min. grillen.



### 3. Albondigas formen

Das **vegane Hackfleisch** mit dem **restlichen Paprikapulver** und ½TL Salz verkneten und mit feuchten Händen zu **20-24 walnussgroßen Bällchen** formen.



### 6. Zucchini verfeinern

Die **Zucchini-scheiben** mit **Zitronensaft nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Die **Hackbällchen** mit dem **Tomaten-Bohnen-Ragout** und den gegrillten **Zucchini-scheiben** anrichten und servieren.