



Vegane Fleischbällchen auf Tomatenreis

dazu Tomaten-Gurken-Salsa



20-30min



2 Portionen

Wer jemals gesagt hat, vegetarische Ernährung hätte mit Verzicht zu tun, der könnte falscher nicht liegen. Bei uns gibt's heutige nämlich Fleischbällchen zum Abendessen - ach ja, vegane Fleischbällchen. Die suhlen sich selbstbewusst in einer fruchtig-aromatischen Glasur und teilen sich den Platz auf dem Teller mit reichlich tomatigem Basmatireis und einer frischen Salsa mit Limette. Von wegen Verzicht!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150g Bio-Basmatireis
- 200g passierte Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 200g veganes Hackfleisch ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 627kcal, Fett 19.7g, Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 23.3g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Von den **passierten Tomaten** 2EL abnehmen und in einer kleinen Schüssel für Schritt 4 beiseitestellen.



4. Marinade zubereiten

Die bereitgestellten **2EL passierte Tomaten** mit dem **restlichen Knoblauch**, der **Limettenschale**, 2EL Wasser, ½EL Mehl und 1 Prise Salz verrühren. Das **vegane Hackfleisch** verkneten und daraus **Bällchen** formen.



2. Reis garen

Die **½ der Zwiebeln** und die **½ des Knoblauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL veganer Margarine oder Öl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Reis** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Mit 150ml Wasser und den **restlichen passierten Tomaten** ablöschen und abgedeckt zum Kochen bringen. 12-14Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die **vegane Fleischbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL veganer Margarine bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. rundum goldbraun anbraten. Die **Marinade** zugeben und untermengen, bis die **Fleischbällchen** damit bedeckt sind. Die **Fleischbällchen** mit dem **Tomatenreis** und der **Tomaten-Gurken-Salsa** anrichten und mit den **Limettenspalten** garniert servieren.



3. Salsa zubereiten

Die **Limette** halbieren. Von einer **Hälfte** die **Schale** abreiben und den **Saft** auspressen, die andere **Limettenhälfte** in Spalten schneiden. Die **Tomaten** würfeln. Die **Gurke** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Die **Tomaten** und die **Gurken** mit den **restlichen Zwiebeln**, dem **Limettensaft** und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.



6. Würzige Überraschung

Wenn wir an die mexikanische Küche denken, kommen uns sofort Koriander, Limetten und Cumin in den Sinn. Cumin, auch Kreuzkümmel genannt, ist ein oft verwendetes Gewürz, dessen Geschmack so unverwechselbar lecker ist, dass er sich kaum beschreiben lässt. Du willst es ausprobieren? Dann gib einfach ½TL Cumin dazu, wenn du die Zwiebeln für den Reis anbrätst.