Vegetarische Fleischbällchen

Keine Sorge - natürlich enthalten die vegetarischen Fleischbällchen nicht das kleinste Fitzelchen Fleisch! Das Rezept wird mit einem Alternativprodukt auf Weizenbasis zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

450 g	Faschiertes (vegetarisches auf Weizenbasis)
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Bund	Petersilie
2 Scheiben	Toastbrot
120 ml	Sojamilch
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
Nach Belieben	Olivenöl (zum Ausbacken)
3 EL	Mehl

Zubereitung

1. Für die vegetarischen Fleischbällchen zunächst das vegetarische Faschierte in eine Schüssel geben. Zwiebel pellen und fein hacken, zum Faschierten geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in die Schüssel drücken. Die Petersilie waschen, trocknen, fein hacken und ebenfalls zufügen.

2. Die Sojamilch in eine weitere Schüssel füllen. Das Toastbrot entrinden und darin einweichen. Anschließend gut ausdrücken und zum Faschierten geben. Schließlich mit Pfeffer und Salz würzen und mit den Händen alle Zutaten gründlich durchkneten.

3. Eine flache Schüssel mit dem Mehl befüllen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Aus dem Teig

kleine Kugeln formen (etwa so groß wie eine Walnuss), diese im Mehl wälzen und anschließend portionsweise rundum im heißen Öl braten (jeweils etwa 5 Minuten). Herausheben, auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen, servieren.

Tipp

Die vegetarischen Fleischbällchen schmecken mit einer Tomatensauce und Pasta, auf einem Gemüsebett oder mit Bratkartoffeln und Rahmgemüse.