



Vegane Bohnenbällchen mit Kartoffelpüree und brauner Soße



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
weiße Bohnen in der Dose	400 g
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	1 TL
Weizenmehl, Type 405	5 EL
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Olivenöl	2 EL
Gemüsebrühe	400 ml
Sojasauce	2 EL
Sojadrink	120 ml
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb, Schneebesen, Kartoffelstampfer

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. In ein Sieb weiße Bohnen abgießen und Flüssigkeit auffangen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl für ca. 2–3 Min. farblos anschwitzen. Bohnen und ca. 100 ml Flüssigkeit zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Bohnen für ca. 10 Min. kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend 2 EL Mehl zugeben, mit einer Gabel zerdrücken und abkühlen lassen.
3. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und grob zerteilen. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 20 Min. weich garen. Anschließend abgießen.
4. Währenddessen Sauce ansetzen. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. 3 EL Mehl zugeben und unter Rühren braten, bis es braun wird. Gemüsebrühe und Sojasauce zugeben und glatt rühren. Sauce ca. 10 Min. leicht einköcheln lassen.
5. Für die Bohnenbällchen aus der abgekühlten Bohnenmasse kleine Bällchen formen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Bohnenbällchen darin für ca. 10 Min. rundherum anbraten.
6. Für das Kartoffelpüree Sojadrink zu den abgossenen Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Vegane Bohnenbällchen mit Kartoffelpüree und brauner Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	466 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	13 g