






Vegane Hackbällchen mit Apfel-Sauerkraut, Senf-Kartoffel-Stampf und Räuchertofu



 Zeit gesamt
45min

 Zubereitungszeit
45min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	1 St.
Öl	4 EL
Sauerkraut	1 kg
Weizenbier	200 ml
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Margarine, vegan	5 EL
Senf	7 EL
Haferdrink Barista	150 ml
Zwiebeln, rot	0.5 St.
Petersilie, frisch	20 g
Vemondo veganes Hack	275 g
Paniermehl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Räuchertofu	350 g
Schnittlauch, frisch	15 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Apfel waschen, Strunk entfernen und würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und Apfel ca. 3 Min. anschwitzen. Sauerkraut und Weizenbier zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. zugedeckt köcheln.
2. Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln, mit ausreichend Salzwasser zugedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich kochen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen, Margarine, 3 EL Senf und Haferdrink Barista zugeben und stampfen. Mit Salz abschmecken.
3. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel Vemondo Hack, Zwiebel, Petersilie und Paniermehl verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Hackmasse zu kleinen ca. 2 cm großen Bällchen formen. Räuchertofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackbällchen und Räuchertofu ca. 5 Min. rundherum anbraten. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
5. Sauerkraut und Senf-Kartoffel-Stampf auf Teller verteilen, Hackbällchen und Räuchertofu darauf anrichten und mit Schnittlauch und jeweils 1 EL Senf garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	793 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	40 g