Vemondo Polpette alla Romana

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsezwiebeln	1 St.
Karotten	1 St.
Knollensellerie	0.5 St.
Räuchertofu	100 g
Olivenöl	6 EL
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Tomaten, passiert	600 g
Salz	
Pfeffer, weiß	
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	30 g
Vemondo vegane Burger Pattys	400 g
Muskatnuss, gemahlen	
Vemondo Reibegenuss	2 EL
Penne Rigate	400 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, mittlere Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotte waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Sellerie waschen, schälen, Enden bzw. Strünke entfernen und klein würfeln. Räuchertofu in ca. 5 mm große Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel, Karotte, Sellerie und Räuchertofu ca. 4–5 Min. anbraten. Lorbeerblatt, passierte Tomaten, Salz und Pfeffer dazugeben und ca. 30 Min. weiterkochen.

2. Währenddessen in einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. In einer Schüssel mit den Händen Vemondo Patties mit Knoblauch, 20 g Petersilie, Muskatnuss, Reibegenuss, etwas Salz und Pfeffer vermengen. Bällchen mit ca. 3–5 cm Durchmesser formen. Penne Rigate im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen.

3. In einer Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Vemondo-Bällchen ca. 5 Min. anbraten. In die Soße geben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Penne Rigate in ein Sieb abgießen. Polpette alla Romana mit restlicher Petersilie garnieren und auf den Penne Rigate servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen auch eine Scheibe Brot, Kartoffeln oder beliebiges gekochtes Gemüse.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	831 kcal
Kohlenhydrate	98 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	29 g