

Veggiebällchen mit Gemüsefritten und Gewürzketchup

Dauer: 50 Minuten **Portionen: 4-6**

Lies Dir das komplette Rezept durch, bevor Du beginnst!

Veggiebällchen	Gemüsefritten	Gewürzketchup
<i>1 kleiner Brokkoli</i>	Hartes Gemüse nach Lust und Laune, z.B.	1x passierte Tomaten
<i>100 g gemahlene Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, ...)</i>	Kartoffeln, Karotten, Kohlrabi, Pastinaken, Süßkartoffeln	1 kleine Zwiebel
<i>100 g Reibekäse (Parmesan, ...)</i>	Öl	1 kleines Stück Knollensellerie
2 Zehen <i>Knoblauch</i>	Paprikagewürz, Salz, Pfeffer, Rosmarin,	1 Karotte
3 Eier	Thymian	1 Tube Tomatenmark
500 g Champignons	Semmelbrösel oder Paniermehl	1 EL Paprikapulver
2 Scheiben Toastbrot		2 kleine Äpfel
Salz, Pfeffer		Salz, Pfeffer, Zimt, Nelken, Sternanis, Cumin
Semmelbrösel, <i>Maisgrieß</i>		1 EL Currypulver

Notizen:



Zubereitung: Gewürzketchup

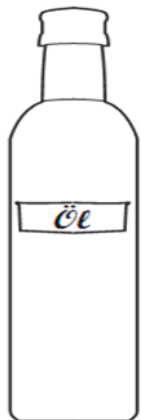
1. Äpfel entkernen und in 1 x 1 cm große Stücke schneiden. Karotte und Sellerie schälen und auch würfeln.
2. Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden.
3. Die Tomaten ebenfalls in grobe Stücke schneiden, falls keine passierten Tomaten verwendet werden.
4. Zwiebeln, Tomatenmark, Paprikapulver, Curry und Cumin anschwitzen.
5. Apfelstücke hinzufügen und mit anbraten.
6. Die Tomaten, Zimt, Gewürznelken und Sternanis hinzufügen und bei wenig Hitze mindestens 30 Minuten köcheln lassen.
7. Pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.



Zubereitung: Veggiebällchen

Brokkoli-Parmesan-Bällchen

1. Zerteile den Brokkoli grob. Setze einen Topf mit Wasser auf, gib ein bisschen Salz dazu und koche den Brokkoli ca. 5 Min. darin.
2. Zerkleinere den Brokkoli zusammen mit dem geschälten Knoblauch in einem Mixer. Achte darauf, dass es kein Püree wird.
3. Vermische die Menge nun mit den restlichen Zutaten und forme mit den Händen kleine Bällchen. Die überschüssige Flüssigkeit drückst du ein bisschen aus. Danach noch einmal die Bällchen in Maisgriess rollen
4. Die Bällchen dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 200°C im vorgeheizten Backofen für etwa 20 Minuten backen.



VIEL SPAß UND GUTEN APPETIT !

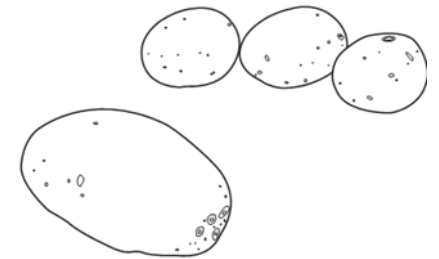
Vegetarische Bällchen mit Champignons

1. Die Champignons sehr klein schneiden und 30 Min. bei ca. 100 - 150°C im Backofen fermentieren.
2. Die Pilze auskühlen lassen, dann mit ausgedrücktem Toastbrot, Zwiebel, Eiern und Gewürzen vermengen.
3. So viel Semmelbrösel zufügen, dass ein Teig entsteht, den man zu Klopfen formen kann. Die Klopse dann nochmal in Semmelbrösel rollen.
4. Zuletzt erhitzt du eine Pfanne und brätst die Buletten darin bis sie goldbraun aussehen.



Zubereitung: Gemüsefritten

1. Gemüse schälen und in Stäbchenform schneiden oder durch den Pommesschneider (wenn vorhanden) drücken.
2. Die entstandenen Gemügestäbchen ca. 5 Min. in kochender Gemüsebrühe ziehen lassen. Dann das Wasser abgießen und das Gemüse mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Jetzt die Marinade aus den verschiedenen Gewürzen zubereiten und die Gemügestäbchen darin einlegen und alles gut durchmischen.
4. Danach die Gemügestäbchen noch mit Semmelbröseln oder Paniermehl bestreuen und gut durchmischen.
5. Zuletzt das Ganze auf ein Backblech mit Backpapier geben und in einem vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Heißluft für 20-30 Min. backen.



VIEL SPAß UND GUTEN APPETIT !