



Schwierigkeit: mittel **Zeit:** 45 Minuten (+ Ackerbohnen über Nacht einweichen, 20 Minuten Ruhezeit fürs "Hack")

Ackerbohnen-“Köttbular“ mit Rahmsauce

Und so geht's:

Am Vortag: Ackerbohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Ackerbohnen abgießen, Einweichwasser wegschütten und in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Ackerbohnen 20 Min. leise köcheln lassen, Ackerbohnen abgießen.

Zwiebeln und Knoblauch halbieren, pellen, Knoblauch fein reiben, Zwiebeln fein würfeln. Seitan im Mixer feinkrümelig häckseln. Anschließend die abgekühlten Bohnen pürieren und zum Seitan in eine Schüssel geben. Tomatenmark, Senf, Paprikapulver und Ei verquirlen und mit den Bröseln ebenfalls dazu geben. Salzen und zu einem Hackteig verkneten. 20 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen für die Sauce die Zwiebel halbieren, pellen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebelstreifen in einem Topf in Rapsöl hellbraun braten. Tomatenmark und Sojasauce unterrühren, Zucker und Balsamessig zugeben und mit Brühe auffüllen. Offen 5 Minuten leise köcheln lassen, dann die Kochsahne unterrühren.

Aus der Hackmasse mit befeuchteten Händen 16 Bällchen formen. Den Backofen auf 200 °C vorwärmen und ein Blech mit Backpapier auslegen. 2 EL Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten anbraten. Anschließend auf das Blech setzen, in den Ofen schieben und weitere 15 Minuten garen.

Die Sauce mit dem Schneidstab fein pürieren und durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Die Zitronenschale fein abreiben und unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Veggie-Köttbular servieren.

Tipps:

Dazu passen klassisch Kartoffelpüree, Erbsen und Preiselbeer-Konfitüre.



Zutaten

Zutaten für 4 Portionen (ca. 16 Bällchen):

Köttbular:

150 g Ackerbohnen
200 g Seitan
1 Zwiebel
1 Knoblauch
1 EL Tomatenmark
1 EL Djonsenf
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Ei (L), oder 12 g Ei-Alternative
80 g Semmelbrösel
2 EL Rapsöl

Rahmsauce:

1 größere Zwiebel
2 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
2 EL Sojasauce
1 TL Rohrzucker
1 EL Balsamessig
350 ml Gemüsebrühe
200 ml Soja-Kochcreme