

Veganska Köttbullar – Vegetarische Hackbällchen mit Kartoffelstock, Pfifferlingsauce, eingelegter Gurke und Lingonbeeren

(Rezept von SRF Nordeuropa-Korrespondent Bruno Kaufmann)

Zutaten: (für 4 Personen)

Gurke:

- 1 kleine Gurke
- 1 dl Wasser
- ½ dl Zucker
- 2 EL Essig

Lingonbeeren:

- 200 g gefrorenen Lingonbeeren (oder Preiselbeeren), aufgetaut
- 45 g Zucker

Hackbällchen:

- ½ gelbe Zwiebel, gehackt
- 45 g Paniermehl
- 1 TL Maizena
- 1 dl Wasser
- 300 g vegetarisches Hackfleisch oder zerbröselter Tofu
- 1 EL Sojasauce
- ca. ½ TL Salz (bei der Version mit Tofu etwas mehr Salz zugeben)
- ½ TL Kräuterpfeffer
- etwas Muskatnuss
- Butter oder Öl zum Anbraten

Kartoffelstock:

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- ½ dl Rahm (vegan: Haferrahm)
- 1 EL Butter
- ca. 1 TL Salz
- etwas weisser Pfeffer
- etwas Muskatnuss

Pfifferlingsauce:

- 250 g frische Pfifferlinge oder andere Pilze (frisch oder getrocknet), in Scheiben geschnitten
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 EL Butter oder Öl
- 1 EL Sojasauce
- 3 dl Saucenrahm (vegan: Haferrahm)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- nach Belieben frischer Peterli, gehackt

Zubereitung:

Gurke:

Die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Wasser mit Zucker und Essig mischen und über die Gurkenscheiben giessen. 30 Min. ziehen lassen.

Lingonbeeren:

Beeren und Zucker mischen und 30 Min. ziehen lassen, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat.

Hackbällchen:

Die Zwiebeln im Öl anschwitzen. Paniermehl mit Speisestärke und Wasser mischen und ein paar Minuten stehen lassen. Das vegetarische Hackfleisch (oder Tofu), Soja, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zur angeschwitzten Zwiebel geben. Falls die Mischung zu nass ist, noch etwas Paniermehl dazugeben. Die Mischung kurz ruhen lassen und dann mit den Händen kleine Bällchen formen. Diese in Butter oder Öl gut anbraten (dauert ca. 8-10 Minuten).

Kartoffelstock:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. In Salzwasser weichkochen. Das Wasser abgiessen und die Kartoffeln gut ausdampfen lassen und dann fein zerdrücken oder durchs Passevite treiben. Rahm und Butter zugeben und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Pfifferlingsauce:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Butter oder Öl anschwitzen. Die Pilze in kleinere Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben und goldbraun anbraten.

Sojasauce und Rahm dazugeben und die Sauce bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackbällchen in die Sauce geben und vor dem Servieren ein paar Minuten mitkochen.

Hackbällchen mit Kartoffelstock, Gurke, Lingonbeeren auf den Tellern anrichten. Allenfalls etwas frischen Peterli darüber streuen.

@SRF. Bruno Kaufmann. 2023