

Vegane Hackbällchen Toskana

Zubereitet mit: Knorr

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 3 Portionen

- 1 EL geschroteter Leinsamen
- 200 g Tofu, natur
- 1 kleine Zwiebel
- 25 g Haferflocken
- 1 TL Senf
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1/4 TL Jodsalz
- Pfeffer
- 100 g orange Cocktailtomaten
- 100 ml vegane Kochcreme
- 1 Beutel KNORR Fix für Tomaten Bolognese
- 60 g vegane Mozzarella-Alternative
- 150 g Quinoa

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1825 kJ
Energie (Kilokalorien):	437 kcal
Fett:	14 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,9 g
Kohlenhydrate:	51 g
davon Zucker:	8,9 g
Ballaststoffe:	7,9 g
Eiweiß:	21 g
Salz:	2,1 g

Zubereitung

1. Leinsamen mit 3 EL heißem Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen.

2. Tofu in einer Schüssel zerkrümeln. Zwiebel schälen, fein hacken und zum Tofu geben. Haferflocken, Majoran, Senf, Salz, etwas Pfeffer und Leinsamen zugeben und alles gut mit den Händen verkneten. Aus der Tofu Masse 12 kleine Bällchen formen und in eine Auflaufform geben.

3. Knorr Fix für Tomaten Bolognese in einer Schüssel mit veganer Kochcreme und 150 ml Wasser

verrühren. Sauce über die Bällchen gießen. Cocktailtomaten waschen, halbieren und zwischen den Bällchen verteilen. Mit Mozzarella-Alternative bestreuen.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten backen.

5. Quinoa nach Packungsangaben zubereiten und dazu servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Mit Basilikum bestreut servieren. Dazu einen Salat servieren. Anstelle von Quinoa Dinkelnudeln oder Wildreis-Mix dazu servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Backzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen