„Meat“ Balls

Zutaten

Für 4 Personen:

250 g Champignons

1 Zwiebel

3 Zehen Knoblauch

50 g Kapern

70-80 g Walnüsse

60 g Paniermehl

2 EL Mehl

2 EL Tomatenmark

1 EL Sojasoße

Thymian, Rosmarin, Petersilie

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

---------- 1 ----------

Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in einer Pfanne anschwitzen.

---------- 2 ----------

Tomatenmark, Kapern und Walnüsse dazugeben und mit der Sojasoße würzen. Die Masse danach im Mixer pürieren.

---------- 3 ----------

Alles in eine Schüssel geben, Paniermehl und Mehl hinzugeben und mit den feingehackten Kräutern und den Gewürzen abschmecken.

---------- 4 ----------

Die Masse zu Bällchen formen und in einer Pfanne von allen Seiten anbraten. Mit Tomatenragout und Pasta nach Wahl servieren.

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein