

## Bratbällchen mit HackVleisch



**VEGUSTO**

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Wollen Sie ein Party-Buffer vorbereiten, ein beliebtes Kindermenü kochen oder einfach einen Snack mit Salat bereit stellen? Dann sind diese Vegusto-Bratbällchen in jedem Fall ein praktischer Tipp.

**Vegi-Service AG**, Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch (Egnach)

Tel.: +41 (0)71 470 04 04, Fax: +41 (0)71 470 04 39, [www.vegi-service.ch](http://www.vegi-service.ch), [kontakt@vegi-service.ch](mailto:kontakt@vegi-service.ch)

## So wirts gemacht!

Zutaten für etwa 3 Personen (9-15 Bratbällchen)

- 1 mittelgrosse Karotte, ca. 60 g
- 1 Packung HackVleisch, 160 g
- 2 gehäufte EL Paniermehl
- 1 EL Mehl
- ½ dl Karottenkochwasser
- ½ Bund frische Petersilie, gehackt
- ½ mittlere Zwiebel, gehackt
- 1 TL Sojasauce (z.B. Tamari oder Kikkoman)
- schwarzer Pfeffer
- Rapsöl zum Anbraten

### Zubereitung:

- Die Karotte in möglichst kleine Würfel schneiden (3-4 mm).
- Die Karottenwürfel im Salzwasser (1 dl Wasser, ¼ TL Salz) etwa 5 Minuten separat garen.
- Das HackVleisch in eine Schüssel geben und lockern.
- Das Paniermehl und das Mehl separat in einem Glas mischen. Die Mischung mit ½ dl Karottenkochwasser anrühren. Es entsteht ein fester Brei.
- Die Petersilie und die Zwiebeln zusammen mit der Sojasauce, dem Pfeffer und der Mehlmischung zum HackVleisch geben.
- Den HackVleischmix von Hand kneten, bis alle Zutaten verteilt sind.
- Aus der Mischung Bratbällchen formen (Durchmesser 3-5 cm). Falls die Mischung zu feucht ist, noch etwas Mehl dazugeben.
- Die Bratbällchen mit genügend Öl, bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten anbraten und dabei immer wieder wenden. Abschliessend die Bratbällchen nochmals bei hoher Hitze ½ Minute rundherum knusprig braten.



*Dazu passen Salzkartoffeln an einer Kräutermarinade, mit frischem Salat.*

*Tipp: Bratbällchen zusammen mit einer leckeren Bratensauce servieren.*  
**Vegane Bratensauce** → Rezept-Nr. 15 auf [www.vegi-service.ch](http://www.vegi-service.ch).