



Vegane Frikadellen in cremiger Paprikasauce

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Öl	2 EL
Vegane Snack-Frikadellen	540 g
Basmatireis	300 g
Salz	
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Hafer Creme	200 g
Gemüsebrühe	200 ml
Speisestärke	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Brauner Zucker	
Paprika, edelsüß	
Oregano, getrocknet	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

1. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und vegane Frikadellen rundherum ca. 10 Min. knusprig braten.
2. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 15 Min. weich garen.
3. Inzwischen Paprika putzen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Frikadellen aus der Pfanne nehmen, Paprika und Zwiebel im Bratfett ca. 5 Min. braten.
4. In einer Schüssel Hafercreme, Brühe und Stärke verrühren, in die Pfanne gießen und unter Rühren ca. 3 Min. aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver und Oregano abschmecken. Hackbällchen darin erwärmen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du noch andere Gemüsereste im Kühlschrank hast, schneide diese einfach klein und gib sie mit in die Sauce.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	831 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	32 g