



Vegane Meatball-Galettes mit Toskana-Gemüse

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍳 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Zucchini	1 St.
Auberginen	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Petersilie, frisch	10 g
Vegane Hirtengenuss	160 g
Öl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Vegane Snack-Frikadellen	250 g
Blätterteig	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Zucchini waschen und würfeln. Aubergine waschen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Genießer Block abtropfen und würfeln.
2. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse darin ca. 5 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse beiseitestellen. In der Pfanne nochmals 3 EL Öl erhitzen und Vemondo Mini-Frikadellen grob in die Pfanne zupfen, für ca. 3 Min. rundherum goldbraun anbraten.
3. Auf einem Backblech mit Backpapier Blätterteig ausrollen und vierteln. Toskana-Gemüse und Frikadellen jeweils in der Mitte eines Viertels verteilen und Ränder ca. 1 cm über die Füllung klappen. Galettes ca. 15 Min. goldbraun backen.
4. Galettes auf Tellern verteilen und mit Petersilie und veganem Genießer Block garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Rote Paprika enthalten mehr Vitamin C als jegliche Zitrusfrüchte. Schon eine Paprika täglich deckt den Tagesbedarf.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	716 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	47 g