



Vegane Snack-Bällchen

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paniermehl	4 EL
Haferdrink	50 ml
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Vemondo veganes Hack	500 g
Senf	3 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl zum Braten	5 EL
Vemondo Vegane Creme	100 g
Vegane Salatmayonnaise	4 EL
Cornichons	5 St.
Cherrytomaten	100 g
Frühlingszwiebeln	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel Paniermehl mit Haferdrink aufgießen und kurz quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. In der Schüssel Paniermehl-Mix mit veganem Hack, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer verkneten. Mit feuchten Händen aus der Masse kleine Bällchen formen.
2. Eine Pfanne mit Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Vegane Frikadellen darin von allen Seiten ca. 5 Min. goldbraun braten. Anschließend Pfanne vom Herd ziehen und Bällchen zugedeckt ruhen lassen.
3. Für den Dip in einer Schüssel vegane Creme mit 3 TL Senf, veganer Salatmayonnaise, 1 EL Gewürzgurkensud, Salz und Pfeffer verrühren und Dip abschmecken.
4. Für die Spieße Cornichons, Tomaten und Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden. Vegane Snack-Bällchen nach Belieben mit Beilagen auf Spießchen stecken und mit Senf-Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für mehr 90er-Feeling garniere die Spießchen auch mit Maiskölbchen und Silberzwiebeln. Die veganen Snack-Bällchen passen super als veganer Snack auf dein Partybüfett.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	574 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	44 g