



Veganes Meatball-Sandwich

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Vemondo veganes Hack	275 g
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	2 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Baguette	2 St.
Vemondo Reibegenuss	80 g
Basilikum, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel veganes Hack, Knoblauch, Hälfte der Zwiebeln und Kräuter der Provence in einer Schüssel vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und zu 12 gleich großen Bällchen formen.
2. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und vegane Meatballs für ca. 5 Min. rundherum anbraten. Anschließend übrige Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und weitere ca. 2 Min. anbraten. Mit gehackten Tomaten ablöschen und aufkochen lassen.
3. Inzwischen Baguettes halbieren und einschneiden, aber nicht durchschneiden. Auf jede Hälfte jeweils 4 vegane Meatballs und etwas Tomatensauce geben. Reibegenuss darüber verteilen und Sandwiches ca. 10 Min. im Ofen backen.
4. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Veganes Meatball-Sandwich vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	513 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	22 g