



Vemondo vegane Paprika-Hackbällchen

Zeit gesamt
20minZubereitungszeit
10minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Vemondo veganes Hack	275 g
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne

1. Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Vemondo veganes Hack, Paprika, Petersilie, Knoblauch und Senf vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und zu 8 gleich großen Bällchen formen.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und vegane Hackbällchen von jeder Seite ca. 4 Min. anbraten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	219 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	15 g