



Lieblingsrezept von Michi Buchinger

Vegetarische Fleischbällchen

Es muss nicht immer Fleisch sein! Diese vegetarischen Fleischbällchen mache ich immer, wenn ich Besuch von Gästen habe, die sich pflanzlich ernähren. Lässt man den Parmesan weg, sind sie sogar vegan.

ZUTATEN:

- 1 Melanzani, in Würfel geschnitten
- ½ Kopf Karfiol, in kleine Stücke geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, geschält und einmal fest draufgehauen 50ml Olivenöl
- 1 Teelöffel Meersalzflöcken
- Ein bisschen Pfeffer
- Eine getrocknete Chilischote, zerbröseln
- 100g Dinkelreis (trocken gemessen, dann gekocht)
- 100g Panko
- 50g geriebener Parmesan
- 800ml eurer liebsten Tomaten-Sauce (ich gebe einfach vier geschnittene Knoblauchzehen mit zwei 400g-Dosen geschälten Tomaten in die Pfanne, bisschen Pfeffer, Salz und Chili dazu und lasse das für 15 Minuten blubbern)

ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 205 Grad Celsius (Ober- Unter-Hitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Auf das Backblech die Melanzani, den Karfiol, Paprika und Knoblauch geben. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chili oben drauf, gut vermengen und gleichmäßig verteilen. Dann für 45 Minuten in den Ofen!
3. Unterdessen kochen wir den Dinkelreis (so wie es auf der Packung steht) und reiben den Parmesan.
4. Das Gemüse aus dem Ofen kommt nun kurz in eine Küchenmaschine und wird verarbeitet, bis es ein bisschen zerstückelt aber doch noch erkennbar ist. Also kein Brei! In einer Schüssel geben wir zu dieser Masse Dinkelreis, Parmesan und Panko dazu.
5. Jetzt wird unsere Masse zu kleinen Bällchen geformt und kommt nochmal bei 205 Grad für 30 Minuten in den Ofen. Im Anschluss mit ein bisschen Tomatensauce und geriebenem Parmesan servieren.

Guten Appetit!