



**ORF** extra

## Veggie-Buletten in Goji-Tomatensauce

### ZUTATEN (2 Portionen)

#### Für die Buletten

20 g Chiasamen  
1 kleine rote Zwiebel  
(geschält 50 g)  
½ Bund glatte Petersilie  
250 g feste braune Champignons (geputzt 200 g)  
25 g Walnuskerne  
3 EL Olivenöl  
½ Dose Kidneybohnen  
(120 g Abtropfgewicht)  
25 g zarte Haferflocken  
1 ½ EL rotes Miso  
2 TL gemahlene  
Flohsamenschalen  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Salz

#### Für die Sauce

20 g getrocknete Gojibeeren  
1 kleine rote Zwiebel  
(geschält 50 g)  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
25 g Tomatenmark  
1 TL Harissa  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
1 TL getrockneter Thymian  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
6 Zweige Thymian

### ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit 45 Minuten

Für die Buletten die Chiasamen in eine Schale geben, mit 60 ml heißem Wasser übergießen, mischen und bis zur Verwendung quellen lassen.

Die Zwiebel schälen und hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Stiele und Blätter separat hacken. Die Pilze trocken putzen, die Stiele herausdrehen, die Kappen 5 mm klein würfeln. Die Walnüsse grob hacken.

In einer Pfanne die Zwiebeln in 1 ½ EL Öl andünsten, die Petersilienstiele kurz mitdünsten. Dann die Pilze hinzugeben und unter Rühren auf hoher Stufe 2 Minuten anbraten. Salzen und weitere 2 Minuten braten. In eine Schüssel füllen.

Inzwischen die Bohnen abbrausen und abtropfen lassen. Mit Haferflocken und Miso im Blitzhacker nicht ganz fein pürieren. Zur Pilzmischung geben, eingeweichte Chiasamen, Petersilienblätter, Walnüsse und Flohsamenschalen hinzufügen und verkneten. Salzen, pfeffern und aus der Masse sechs gleich große Buletten formen.

Für die Sauce die Gojibeeren in eine Schale geben, mit lauwarmem Wasser bedecken und etwa 15 Minuten einweichen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und hacken. In einem Topf die Zwiebeln im Öl glasig andünsten, den Knoblauch kurz mitdünsten. Tomatenmark und Harissa hinzufügen und unter Rühren anrösten. Mit den Dosentomaten ablöschen, den Thymian einstreuen. Die Gojibeeren abgießen, hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Stabmixer nur leicht pürieren, die Sauce soll stückig bleiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parallel dazu das restliche Öl in der Pilzpfanne erhitzen und die Buletten darin scharf anbraten. Nach 2 Minuten auf mittlere Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Wenden 8–10 Minuten knusprig-braun braten.

Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, von zwei Zweigen die Blätter abzupfen. Die Buletten mit der Sauce auf zwei Tellern anrichten, Thymianblätter über die Sauce streuen und mit Thymianzweigen garnieren.