



Vegane Frikadellen mit Zucchini-Spaghetti

Zubereitung

1. Die Möhren schälen, die Zucchini waschen. Mit einem Spaghettihobel in feine, lange Streifen schneiden. Das Basilikum grob schneiden. Eine Pfanne mit 250 ml Wasser aufsetzen, einen Schuss Olivenöl dazugeben, zum Kochen bringen und etwas Salz ergänzen. Die Gemüsespaghetti hinzufügen und in 4–5 Minuten fertig garen. Zum Schluss das Basilikum unterrühren.
2. In der Zwischenzeit den Tomatensugo in einem extra Topf erwärmen, gegebenenfalls mit Salz & Pfeffer abschmecken.
3. Die veganen Frikadellen in einer Pfanne mit etwas Rapsöl knusprig braun braten.
4. In einem Teller die Spaghetti anrichten, pro Teller 3–4 Löffel des warmen Tomatensugos darübergeben, die veganen Frikadellen darauf anrichten und je nach Bedarf mit veganer Parmesan-Alternative bestreuen.

Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 2 mittelgroße Möhren
- 2 Zucchini
- ½ Bund Basilikum
- etwas gutes Olivenöl
- Salz
- 1 Glas feiner Tomatensugo
- Pfeffer aus der Mühle
- pro Person 1–2 Vegane Mühlen Frikadellen
- etwas Rapsöl zum Braten
- 50 g vegane Parmesan-Alternative

Nährwerte pro Portion

1.452 kJ (393 kcal)
18 g Eiweiß
21 g Fett
22 g Kohlenhydrate