

VEGANE KÖFTE



FOTO UND REZEPT / KOVALSKI VOLL VEGAN (KOOPERATION)

ZUBEREITUNG

Für die Köfte vermische Pure mit Senf, Sojasauce, Tomatenmark und kalter Gemüsebrühe. Lass die Masse im Kühlschrank 15 Min quellen und heb dann die gebratene Zwiebel unter.

Forme ca. 15 Köfte und brate sie von allen Seiten gold-braun an. Nimm sie aus der Pfanne und stell sie beiseite.

In der selben Pfanne erhitzt du weitere 2 El Öl und brate die Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel, Garam Masala, Tomatenmark scharf an. Gib die passierten Tomaten, Ahornsirup hinzu und köchle alles 15 Min auf kleiner Flamme.

Heb die Köfte und frischen Koriander unter und serviere alles mit Reis oder arabischem Brot.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR CA. 15 VEGANE KÖFTE:

- 165 g vegan&moi PURE
- 2 Zwiebel fein gehackt u. gebraten
- 1 EL Senf
- 2 EL Sojasosse
- 270ml kalte Gemüsebrühe
- 4 EL Tomatenmark

Für die Garam Masala Sosse:

- 2 EL Masala Gewürzmischung
- 2 EL Ingwer, gerieben
- 4 EL Tomatenmark
- 5 Stück Knoblauchzehen, geraspelt
- 2 rote Zwiebeln, fein gehackt
- 1 Bund frischer Koriander, fein gehackt
- 600 g passierte Tomaten
- 2 EL Ahornsirup
- 150-200 ml Brühe
- 1 EL Koriander, gem.
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 TL Kreuzkümmelsaat
- 2 TL Fenchelsaat

