



## Vegane Fisch-Frikadellen an Senf-Dill-Sauce

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die veganen Fisch-Frikadellen

- 200 g Tofu Natur - gründlich trockentupfen
- 350 g Blumenkohl - grob zerkleinern
- 100 g Knollensellerie - schälen und grob zerkleinern
- 50 g Dinkel-Paniermehl
- 15 g Chiasamen

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 30 ml Wasser
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- ½ kleine Bio-Zitrone - davon den Saft + den Abrieb
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Nori Algenblatt - im Mörser pulverisieren; davon 3 TL verwenden
- ¼ TL Fenchelsamen
- 1 Prise Muskatnusspulver

## Für die Senf-Dill-Sauce

- 70 g Margarine, vegan + hitzebeständig
- 30 g Dinkelmehl, hell
- 220 ml Gemüsebrühe, kalt
- 200 ml Sojasahne
- ½ Bio-Zitrone - davon ½ EL Saft + ½ TL Abrieb
- ½ EL Apfelessig
- 1 EL Dijon-Senf
- ½ TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Msp. Kurkumapulver
- ¼ TL Kala Namak (Schwefelsalz)
- 3 EL fein gehackter Dill
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Fisch-Frikadellen als Erstes die Chiasamen in einem Standmixer oder Cutter schroten, danach in eine kleine Schüssel geben, mit 30 ml Wasser verrühren und quellen lassen.

Als Nächstes den Blumenkohl mit einem Standmixer oder Cutter auf Reiskorn-Grösse zerkleinern; dabei immer auf niedriger Stufe beginnen und ggf. in zwei Etappen mixen. Anschliessend sofort in eine Schüssel geben.

Dasselbe mit dem Knollensellerie und dem Tofu wiederholen und ebenfalls in die Schüssel geben.

Dann Paniermehl, Chiasamen, Zitronensaft und -abrieb, Tamari, Edelhefeflocken, Algenpulver, Fenchelsamen, Muskat, ca.  $\frac{3}{4}$  TL Salz und Pfeffer dazugeben. Das Ganze von Hand gründlich vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse ca. 10 kleine Frikadellen formen.

Den Ofen auf 160 °C Umluft aufheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

2 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Frikadellen darin von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Dann zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier bestückten Teller legen. Das restliche Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und mit den restlichen Frikadellen ebenso verfahren. Anschliessend alle Frikadellen auf das Backblech legen; jedoch noch nicht in den Ofen schieben.

Für die Sauce die Margarine in einem Topf zerlassen, dann das Mehl im Sturz dazugeben und unter ständigem Rühren andünsten, bis eine Masse entsteht. Die kalte Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen lassen; dabei ständig Rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Dann die Sojasahne einrühren und mind. 15 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Auf diese Weise verschwindet der Mehlgeschmack.

Nun die Fisch-Frikadellen für 15 -20 Min. in den Ofen schieben.

Kurz vor Ende der Garzeit den Zitronensaft und -abrieb, Apfelessig, Senf, Xylitol, Edelhefeflocken, Kurkuma und Kala Namak einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit dem Stabmixer mixen, damit alle Zutaten gleichmässig verbunden sind. Anschliessend den Dill einrühren (nicht mehr mixen!) und nochmals abschmecken.

Die veganen Fisch-Frikadellen zusammen mit der Senf-Dill-Sauce anrichten und geniessen.

Dazu passen Salzkartoffeln und grünes Gemüse, wie z. B. Zuckerschoten.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 896 kcal
- Kohlenhydrate: 42 g
- Eiweiss: 23 g
- Fett: 67 g