

 Barbara Olze  · 19. März 2021



Albondigas

Aktualisiert: 28. Apr. 2021

Gibt es jemanden, der nicht verrückt ist nach Tapas? Es ist doch eine herrliche Art sich satt zu essen, indem man überall einmal probiert. Viele Tapas sind ohnehin pflanzlich. Und auch unsere fleischfreie Alternative zu den klassischen Mini-Klopsen in Tomatensauce, steht den originalen Albondigas in nichts nach.



Zutaten für die Klopse (ergibt 20 bis 25 Stück)

- 500 g Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Sojamehl
- 2 EL Sojasauce
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Schnittlauch (frisch oder TK)
- 2 EL Flohsamenschalen (das ultimative Bindemittel, gibt es im Bio Supermarkt)
- Bratöl

Und sonst

- Zerkleinerer

So geht's

1. Pilze und Zwiebeln sehr fein hacken.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin 5 Minuten braten. Dann die Zwiebeln hinzugeben und weitere 5 Minuten braten.
3. Die Sonnenblumenkerne im Zerkleinerer sehr fein mahlen.
4. Alle Zutaten zu einer Masse miteinander vermengen und abschmecken.
5. Die Klops zwischen den Handflächen formen.
6. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Klopse darin anbraten, bis sie goldbraun sind.
7. Klopse nach dem Braten auf ein Küchenpapier legen, damit überschüssiges Fett aufgesaugt wird.

Zutaten für die Sauce

- 4 Paprikas (gelb und rot)
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 TL Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml veganer Rotwein
- 400 g gestückelte Tomaten (aus dem Glas)
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz
- Pfeffer
- Bratöl

Und sonst

- Pürierstab

So geht's

1. Paprikas halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech geben und die Oberseite mit Öl bepinseln. Die Paprikas für ca. 20 Minuten bei 220 Grad in den Ofen geben. Die Schale wird dunkel werden und Blasen werfen. Genau das wollen wir. :)
- So lässt sich nämlich die Schale ganz einfach abziehen und die Paprikas bekommen ein süßlich-rauchiges Aroma. Die Hälfte der gehäuteten Paprikas in dünne Streifen, die andere Hälfte grob schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Die grob geschnittenen Paprikas hinzugeben und kurz anbraten.
3. Den Knoblauch abziehen, hacken und zu den Paprikas geben, kurz anbraten.
4. Zucker hinzugeben, kurz karamellisieren lassen.
5. Tomatenmark hinzugeben und mit Rotwein ablöschen.
6. Kurz einkochen lassen, dann die Tomaten hinzugeben. Die Sauce ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
7. Die Sauce glatt pürieren.
8. Anschließend die Paprikastreifen hinzugeben und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Erst kurz vor dem Essen die Klopse in die Sauce geben ... hmmm!
Zusammen mit Reis oder Brot ergeben die Klopse mit Sauce auch eine wunderbare Hauptspeise.