Vegane Walnuss-Köttbullar mit Tomatensauce und Salat

Zubereitungszeit:
50 Min

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	520 kcal / 2180 kJ		
Eiweiß:	19 g	Fett:	38 g
Kohlenhydrate:	23 g		

Zubereitung:

1. Räuchertofu mit den Händen fein zerbröseln und in eine große Schüssel geben. Die Linsen hinzugeben und gründlich zerdrücken oder mit der Küchenmaschine zu einer Masse verarbeiten. Kalifornische Walnüsse, Knoblauch, Zwiebeln, Sojasauce, Tomatenmark, Haferkleie (oder Paniermehl), Senf und Gewürze unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung 15 Min. zugedeckt ruhen lassen. Aus der Mischung ca. 25 g schwere, kleine Bällchen formen und in heißem Olivenöl von allen Seiten leicht braten.
2. Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig anschwitzen. Tomatenmark unterrühren, kurz aufkochen lassen und dann 2/3 der Tomatenwürfel zufügen. Bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sie zerfallen sind. Restliche Tomatenwürfel untermischen, kurz mit garen und abschmecken.
3. Vegane Bällchen mit der Sauce anrichten. Gewaschene Blattsalate mit Champignonscheiben mischen und auf Tellern anrichten.
4. Senf, Ahornsirup und Weißwein Essig mit 2 EL Wasser verrühren, salzen, pfeffern und das Öl unterrühren. Salate mit der Sauce beträufeln.

Tipp: Die Linsen können durch Kidneybohnen ersetzt werden. Dazu passen Linsen- oder Kichererbsen Nudeln.

Zutaten für 4 Portionen :

- 175 g Räuchertofu
- 150 g gekochte grüne oder braune Linsen (Dose, abgetropft)
- 120 g kalifornische Walnüsse, feingehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 50 g Zwiebel, kleingewürfelt
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Haferkleie oder Paniermehl
- 1 TL Senf
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL mildes Paprikapulver
- 2 EL Rapsöl

Für die Tomatensauce:

- 100 g Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g große Tomaten, gewürfelt
- Nach Wunsch: frische Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum)

Für den Salat Mix:

- 100 g Blatt-Salat Mix (z.B. Babyleaf, Feldsalat, Rucola, Römersalatherzen, Radicchio)
- 100 g blättrig geschnittene Champignons
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Weißwein Essig
- 2 EL natives Olivenöl
- Salz, grober Pfeffer aus der Mühle