

Vegetarische Klößchen in scharfer Tomatensauce

Zutaten (für 2 Personen):

Für die Klößchen:

1 Dose Champignons (200 g Abtropfgewicht)
1 Zwiebel fein gehackt
1 Ei
120 g Hartweizengrieß
2 TL frische Petersilie
1 große Zehe frischen Knoblauch, gehackt
2-3 TL Universal Würzer rot (eine geschmackvolle Würzmischung, natürlich ohne Glutamat)
Salz, Pfeffer, Chili
1 EL gehackte Sonnenblumenkerne, vorher in einer beschichteten Pfanne trocken geröstet



Klößchen in der Pfanne

Für die Sauce:

1 Dose Tomaten (ganz oder in Stücken, von uns bevorzugt: San Marzano-Tomaten)
1 Zwiebel gehackt
2-3 Zehen frischen Knoblauch, gehackt
1 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Chili gemahlen oder Arrabiata-Gewürzmischung (ohne Salz und Glutamat)

Nach Belieben kann auch noch anderes kleingeschnittenes Gemüse in die Sauce gegeben werden (gewürfelte Paprikaschote, Möhrenraspel, Zucchinistücke)

Zubereitung:

Champignons gut abtropfen lassen und fein hacken.
Gehackte Zwiebel, die Champignons, das Ei und den Grieß vermischen, mit den Gewürzen pikant abschmecken. Den Teig etwas quellen lassen.
Dann walnußgroße Klößchen (oder kleine Frikadellen) formen und in heißem Fett groß braten.

Die zweite Zwiebel und den Knoblauch in Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze in Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark dazu geben und ebenfalls kurz mitdünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und sämig einkochen lassen. Dann die Tomaten dazugeben und nach Geschmack würzen. Die Sauce zirka 10 Minuten köcheln lassen. Eventuell je nach Konsistenz noch Gemüsebrühe oder Wasser hinzufügen.

Die gebratenen Klößchen in die Sauce geben (oder auch separat servieren, dann bleiben sie knusprig) und mit Nudeln servieren.