



## Vegane Köfte-Spieße

Zutaten für ca. 5 Stück:

400	ml	Wasser, heiß
100	g	Sojagranulat
90	g	Zwiebel
2	ST	Knoblauchzehen
3	EL	Petersilie
1	ST	Chilischote, ohne Kerne
50	g	Walnüsse
150	g	weiße Bohnen, abgetropfte
2	EL	Tomatenmark
3	EL	Sojasoße
2	TL	Harissa
50	g	Mehl
30	g	Semmelbrösel

Herstellung:

1. Soja im heißen Wasser ca. 20 Minuten quellen lassen.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Chili fein hacken.
3. Walnüsse fein hacken und Bohnen pürieren.
4. Wasser vom gequollenen Sojagranulat gut drücken und mit allen restlichen Zutaten vermischen
5. Die (veganen Fleischlaibchen) Köfte in längliche Form bringen.
6. In heißem Öl (bei  $\frac{3}{4}$  der vollen Leistung der Herdplatte) auf beiden Seiten jeweils c. 7-8 Minuten braten.
7. Schaschlikspieß in das längliche vegane „Fleischlaibchen“ stecken.

Der Tipp:

Die Spieße müssen 15 Minuten in der Pfanne bleiben, sonst sind sie Innen zu weich.

