

## ZUTATEN

- 2 Packungen Vegane Frikadellen
- 2 EL Tomatenmark
- 100 Gramm Soja-Joghurt
- 400 Gramm Tomaten, stückig
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 EL Oregano
- 125 Gramm Parmesan, vegan
- 2 Stängel Basilikum
- 1 EL Öl

## TIPPS

Dazu passt grüner Salat oder Reis.



Hallooo, frikadellige Grüße aus der Toskana. Dieses Rezept mit unseren veganen Frikadellen ist ruckzuck fertig und schmeckt einfach lecker! Ein Gefühl wie in Italien.

## EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

### 1. Vorbereitung Zutaten

In einer Pfanne Tomaten mit Sojajoghurt, Tomatenmark, Zucker, Salz/Pfeffer und Oregano vermengen. Die Hälfte des Käses mit restlichen Zutaten verrühren. Die Tomatensoße aufkochen.

### 2. Zubereitung Frikadellen

In der Zwischenzeit Öl in einer anderen Pfanne heiß werden lassen und die Frikadellen darin anbraten. Danach Frikadellen in die Soße legen. Mit restlichem Käse bestreuen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

### 3. Es kann angerichtet werden!

Mit Basilikumblättern dekorieren und heiß servieren.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE**