



Vegane Frikadellen

mit VTex®

Vegane Frikadellen mit VTex[®]

Zutaten

- 250 g VTex[®]
(z.B. Granules oder Fibres)
- 50 g Weizengluten Vital
- 100 g Paniermehl
- 350 ml Wasser (50°C)
- 10 g Senf mittelscharf
- 10 g Salz
- 80 g frische Zwiebeln
- Gewürze nach Bedarf

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen.
2. Die Gewürze und den Senf mit dem Wasser verrühren.
3. Die Flüssigkeit zusammen mit den Zwiebelwürfeln zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einer homogenen Masse verkneten, bis die gewünschte Textur entstanden ist.
4. Die Masse etwa 15 Minuten quellen lassen.
5. Sollte die Masse noch zu trocken sein, nach Bedarf schrittweise etwas Wasser hinzufügen.
6. Die Masse zu Frikadellen formen.
7. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten.