



# Vegane Hackbällchen mit Zucchini in Tomatensauce

- 🕒 25 min Zubereitungszeit
- 🕒 35 min Kochzeit
- 🔥 1.074 kcal pro Portion
- Mittel
- 🌐 International
- 🌱 Vegan



## Zutaten

2 Portionen

2 Pck Greenforce Mini Frikadellen

1 Zucchini

1 Zwiebel, rot

1 Knoblauchzehe

1 Bio-Limette

0,50 Bund Basilikum

30 g Cashewkerne

200 g Penne Nudeln

100 ml Weißwein

400 g gehackte Tomaten, Dose

1 TI Oregano, getrocknet

2 El Olivenöl zum Braten

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

- 1 Zucchini abwaschen, längs halbieren und Kerngehäuse auslösen. Anschließend in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Limette abwaschen, Schale fein abreiben. Basilikum fein hacken. Cashewkerne hacken.
- 2 Penne Nudeln in einem passenden Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser ca. 10 Min. leicht köcheln. Anschließend abschütten.
- 3 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Greenforce Mini Frikadellen darin knusprig braun braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4 Erneut etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin leicht braun braten. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Tomaten hinzugeben und 10 Min. leicht kochen. Limettenabrieb, Oregano und Basilikum einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mini Frikadellen hinzugeben und unterheben.
- 5 Nudeln auf Tellern anrichten. Sauce darüber verteilen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Darüber streuen und servieren.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	565kJ /135kcal	4.519kJ /1.074kcal
Fett	3g	17g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	4g
Kohlenhydrate	18g	141g
davon Zucker	3g	17g
Eiweiß	9g	65g
Salz	1g	3g