

LUPEH Meatball Sub

ZUTATEN für 4 Personen

Für die LUPEH-Meatballs:

2 Pack. **LUPEH**
 90g Semmelbrösel
 3 Knoblauchzehen, gepresst
 2 EL Sojasoße
 1 TL Liquid Smoke
 1 TL Salz
 ½ TL Pfeffer
 ¼ TL Paprikapulver, geräuchert
 etwas Olivenöl
 1 kleine Zwiebel, gehackt
 etwas Pflanzenmilch

Für die Marinade:

10 EL **alberts LupinenSAUCE**
 2 EL Reisessig
 3 EL Ahornsirup
 1 Prise Chillipulver
 1 Prise Pfeffer
 ¼ TL Ingwer, gemahlen
 ca. 50ml Wasser gemischt mit 1 EL Stärke

Sonstiges:

Buns (Sandwich Brötchen)
 Sauce Marinara aus dem Glas
 Röstzwiebeln
 Petersilie, frisch
 Ketchup/Senf/Mayo ect.



ZUBEREITUNG

Für die LUPEH-Meatballs das LUPEH mit den Semmelbröseln, Knoblauch, Sojasoße, Liquid Smoke, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Olivenöl und Zwiebeln in einen Mixer geben und zu einer gebundenen Masse pürieren. Vorsichtig etwas Pflanzenmilch dazu geben, so viel, dass die Masse nicht zu weich ist, aber auch nicht zu hart und noch gut bindend. Die Masse aus dem Mixer nehmen, einmal durchkneten und zu Meatballs formen. Den Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen. Die Meatballs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit Olivenöl bepinseln. Etwa 25 Minuten backen. In dieser Zeit die Marinade zubereiten. Dafür Sojasoße, Reisessig, Ahornsirup, Chilli, Pfeffer und Ingwer vermischen. Das Wasser mit der Stärke extra anrühren. Die Meatballs aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen. Auf dem Herd die Marinade erhitzen, das Stärke-Wasser-Gemisch einrühren und dicklich einkochen lassen. Dann die Meatballs darin wenden. Die Buns herrichten, mit Sauce Marinara bestreichen, Meatballs darauf verteilen, optional nach Lust und Laune mit Röstzwiebeln, Ketchup, Senf und/oder Mayo und Petersilie belegen. – D. Lais