

Mini-Tofubällchen



Zutaten für 4 Personen



400 g Tofu (natur)



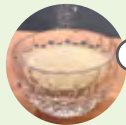
1 Ei



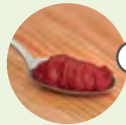
2 Knoblauchzehen



2 Zwiebeln



18 EL Vollkornsemmelbrösel



2 EL Tomatenmark



2 TL Senf



2 TL getr. Kräuter



1 TL Jodsalz mit Fluorid
etwas Pfeffer



2 gestr. TL Paprikapulver
edelsüß



4 EL Rapsöl

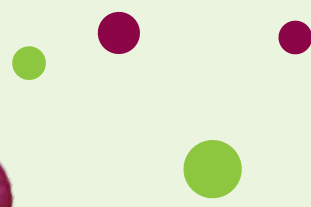


Küchenwerkzeuge Zeit 25 min

- Küchenmesser
- großer Teller
- Schneidebrett
- große beschichtete Pfanne
- Löffel
- Pfannenwender
- große Schüssel

* Variation

Statt Naturtofu schmeckt
auch Räuchertofu. Zum
Panieren kann man auch
gemahlene Haselnüssen statt
Semmelbrösel nehmen.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Mini-Tofubällchen



Zubereitung für 4 Personen

- 1** Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und in einer aufgeheizten Pfanne mit 1 EL Öl andünsten.
- 2** Tofu mit den Händen in eine Schüssel fein zerbröseln.
- 3** Gedünstete Zwiebeln und Knoblauch, 14 EL Semmelbrösel, Tomatenmark, Senf, Kräuter und Gewürze zu dem Tofu in die Schüssel geben und alles miteinander vermengen.
- 4** Die Masse mit den Händen zu kleinen Bällchen formen.
- 5** Die restlichen Semmelbrösel auf einen Teller geben und die Bällchen darin rollen, so dass sie rundum paniert sind.
- 6** Die Pfanne erneut aufheizen, 3 EL Rapsöl hineingeben und die Bällchen darin für etwa 10 Minuten auf mittlerer bis hoher Stufe bei gelegentlichem Wenden braten.



Tipps+Tricks

- Hier beim Formen der Bällchen die Hände nicht anfeuchten. Denn dann kleben die Bällchen und bekommen eine matschige Oberfläche. Stattdessen mit trockenen Händen rollen. Bei Bedarf Hände zwischendurch nochmals waschen, abtrocknen und weitere Bällchen formen.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages