

VESTESSEN



VLEISCHBÄLLCHEN (15 Stück a 27.5g)

ZUTATEN:

200g Tofu natur, 50g Dinkel-Paniermehl, 50g Zwiebelwürfel, 50g Tomatenmark, 50g Soja-Drink, 50g Rapsöl, 25g Soja-Mehl, 25g Speisestärke, 1 EL Petersilie, je 1 TL Salz & Majoran, je 1/2 TL Pfeffer schwarz & Paprikapulver edelsüß

NÄHRWERTE PRO STÜCK:

78 Kalorien, 3.5g Protein, 5g Kohlenhydrate, 4.5g Fett



1) Tofu in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken



2) Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Tofu goldgelb anbraten



3) Zwiebeln, Tomatenmark und Gewürze dazugeben und kurz weitergaren



4) Paniermehl, Speisestärke und Soja-Mehl in einer Schüssel gut vermischen



5) Tofu-Mischung, Kräuter und Soja-Drink hinzufügen und alles per Hand verkneten



6) Masse zwischen den Handflächen zu 15 Bällchen (jeweils 27-28g schwer) formen



7) In der bereits benutzten Pfanne bei mittlerer Hitze gleichmäßig anbraten

TIPPS:

Ich verwende den Gut Bio-Tofu von ALDI Nord! Der ist nicht nur günstig und bio, sondern auch gleich in passenden 200g-Stücken verschweißt.

Die Fleischbällchen schmecken hervorragend zu Vollkorn-Spaghetti und der Arrabiata-Tomatensauce von Rossmann enerBIO!