



Vegane Tofubällchen

🕒 Preparation time: 20 minutes

👤 Portions: 4

Cooking time: 10 minutes

Total time: 30 minutes

Zutaten für ca. 17 Tofubällchen

- 1 kleine Knoblauchzehe
- Eine Hand voll frische Petersilie
- 200 g Naturtofu
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 1,5 EL Hefeflocken
- 3 gehäufte EL Semmelbrösel
- 1 TL scharfer Senf
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver süß
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- 1-2 EL Wasser
- Getrockneter Majoran gerebbelt | wer mag, auch etwas Thymian gerebbelt
- Salz & Pfeffer
- Zum "Panieren": nochmals etwa 3-4 EL Semmelbrösel | bzw. Paniermehl
- 6-7 EL gut erhitzbares Pflanzenöl zum Braten der Tofubällchen

Zubereitung (ca. 25-30 Minuten)

1. Knoblauchzehe abziehen und ganz fein hacken. Petersilie fein hacken.
2. Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauchstückchen und Petersilie ebenso wie alle weiteren oben aufgeführten Zutaten mit der Gabel in den Tofu einarbeiten. Tofu anschließend wie einen Teig mit den Händen durchkneten..
3. 3-4 EL Semmelbrösel auf einen Teller geben. Mit den Händen kleine Tofubällchen formen und diese in den Semmelbröseln, bis eine gleichmäßige Semmelbröselschicht die Bällchen umhüllt.
4. Tofubällchen mit reichlich Fett in einer Pfanne goldbraun und knusprig rausbraten.

Tipp: Die Tofubällchen nicht bei zu starker Hitze braten, sonst werden sie außen schnell dunkel und sind innen nicht so gut durchgegart. Die Bällchen daher lieber etwas länger braten und dabei in der Pfanne oft hin und her wenden bzw. schwenken, so dass sie von allen Seiten schön braun werden.

Tipp: Die Tofubällchen lassen sich nach der Zubereitung ganz hervorragend im Kühlschrank drei-vier Tagen aufbewahren. Damit sie rundum lecker bleiben, gebe ich die Tofubällchen dafür in eine Tupperdose, die ich zuvor mit etwas Backpapier ausgelegt habe.