

Tofubällchen in Tomatensauce

Zutaten für 4 Personen:

Tofubällchen:

200 g Tofu natur
2 Knoblauchzehen
2 EL Hefeflocken
6 EL Knödelbrot
2 EL Semmelbrösel
4 EL Pflanzenmilch
3 EL Tomatenmark
1 EL Basilikumblätter klein geschnitten
Salz, Pfeffer, Currypulver

Tomatensauce:

1 Dose gewürfelte Tomaten
1 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
½ Zwiebel
Basilikum
Salz, Pfeffer, Suppenwürze
ein paar frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung Tofubällchen:

Die Knoblauchzehen werden klein geschnitten und in etwas Öl kurz angebraten. Währenddessen wird der Tofu mit einer Gabel in feine Stücke zerdrückt. Nun mengt man die Semmelwürfel und die Semmelbrösel unter.

Mit Milch übergießen und gut durchmengen. Danach fügt man die restlichen Zutaten und die Gewürze hinzu. Nach dem Abschmecken werden runde Bällchen geformt (man kann sie auch mit der Hand platt drücken und Miniburger daraus machen) und in etwas Öl rundherum goldbraun angebraten.

Zubereitung Tomatensauce:

Die zerkleinerten Knoblauchzehen und die Zwiebel werden kurz in Olivenöl angebraten. Bevor sie Farbe annehmen, wird das Tomatenmark hinzugefügt. Mit der Dose Tomaten ablöschen. Gut würzen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Danach kommen ein paar klein geschnittene Basilikumblätter dazu. Damit die Sauce eine schöne Konsistenz bekommt, püriert man sie noch mit dem Pürierstab.



Die Bällchen kommen nun zur Tomatensauce. Diese noch mit gehakten Kräutern bestreuen.
Dazu passen Nudeln oder Reis.

