



# Vegane Tofubällchen

## ZUTATEN 12-20 STÜCK

- 250 g Tofu Natur
- 60 g Semmelbrösel
- 2 Cornichons |  
alternativ: 1 kleine  
Gewürzgurke
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 EL Senf
- ½ Bund Petersilie
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver,  
edelsüß
- 2 EL Öl zum Braten
- Öl zum Bestreichen

## ZUBEREITUNG

- 1. Gemüse & Kräuter vorbereiten:** Die Zwiebel schälen und zusammen mit den Cornichons sehr fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken.
- 2. Tofu vorbereiten:** Den Tofu ausdrücken, in eine Schüssel geben und mit den Händen zerbröseln.
- 3. Bällchen-Teig herstellen:** Das Zwiebel-Gemisch, Petersilie, Senf und Semmelbrösel zu dem Tofu geben und alles mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Nach Belieben den Bällchen-Teig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- 4. Tofubällchen formen:** Mit den Händen etwa 12 gleichgroße Bällchen aus dem Teig formen und auf ein Backblech setzen. Du kannst auch kleinere Bällchen formen - dann kommst du auf etwa 20 Stück.
- 5. Tofubällchen backen:** Die Tofubällchen rundum leicht mit Öl benetzen (z.B. mit einem Backpinsel oder einem Löffel) und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen bei 180°C Ober- und Unterhitze oder 160°C Umluft für etwa 25 bis 30 Minuten backen. Danach die Tofu-Bällchen abkühlen lassen. Tipp: Alternativ Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin rundum anbraten.

