

Zora Klipp Tofu-Bällchen aus dem Ofen

Donnerstag, 11. August 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für das Gemüse:

1	Zucchini
1	Aubergine
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
1 EL	Tomatenmark
400 g	geschälte Tomaten aus der Dose
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
2 EL	dunkler Balsamico

Für die Bällchen:

400 g	Tofu (natur)
200 g	Parmesan
1	Knoblauchzehe
25 g	Pankobrösel (ersatzweise Weißbrotbrösel ohne Rinde)
2	Eier
1 EL	Speisestärke
1 EL	Tomatenmark
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Hefeflocken



Zubereitung:

1. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
2. Aubergine waschen, putzen, der Länge nach vierteln und ebenfalls in Scheiben schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
4. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchini und Aubergine darin anschwitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben.
5. Nach 2-3 Minuten das Tomatenmark unterrühren und anschließend die Tomaten aus der Dose zugeben. Die Dose bis zur Hälfte mit Wasser füllen und dieses ebenfalls zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken, den Balsamico dazu geben und auf kleiner Stufe leicht köcheln lassen.
6. Den Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

7. Für die Bällchen den Tofu in einer Schüssel mit den Händen zerbröseln.
8. Den Parmesan reiben.
9. Den Knoblauch schälen und fein schneiden.
10. Die Hälfte vom geriebenen Parmesan mit Knoblauch zum zerbröselten Tofu geben. Ebenfalls die Eier, Speisestärke, Tomatenmark, etwas Salz, Pfeffer und die Hefeflocken zugeben. Alles zu einem Teig verkneten und daraus 8 etwa gleichmäßig große Bällchen formen.
11. Das gekochte Gemüse in eine Auflaufform umfüllen. Die Bällchen daraufsetzen und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen, bis die Bällchen goldbraun gratiniert sind.
12. Anschließend die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, geschmortes Gemüse und Bällchen auf Teller geben und noch heiß servieren.

Pro Portion: 530 kcal/ 2220 kJ
20 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 32 g Fett