



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Vegane Tofu-Kichererbsen-Bällchen mit Mango-Kohlrabisalat

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 250 g Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft
- 250 g Haferflocken
- 200 g Tofu
- 60 ml Sojamilch
- 60 g Erdnüsse, natur
- 1 kleine Mango, geschält
- 2 Kohlrabi, geschält
- 2 rote Zwiebeln
- 50 g frischen Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Koriander, fein geschnitten
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Limette (Saft)

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Vegane Tofu-Kichererbsen-Bällchen mit Mango-Kohlrabisalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,5 g Fett 66,3 g Kohlenhydrate 26,7 g Eiweiß 12,8 g Ballaststoffe
738 kcal Brennwert

1 Aromen vorbereiten:

2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen und 50 g frischen Ingwer schälen.

Zwiebeln sehr fein würfeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken.

2 Tofumasse herstellen:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erwärmen.

Zwiebelwürfel, Knoblauch und Ingwer darin glasig andünsten.

Alles mit 60 ml Sojamilch, 250 g Kichererbsen und 200 g Tofu im Mixer oder mit dem Pürierstab fein mixen.

Die Masse in eine Schüssel geben, 2 EL gehackte Petersilie, 2 EL fein geschnittenen Koriander sowie 90 g Haferflocken untermengen.

Mit GEFRO BIO Würzmischung Africa Style würzen und kurz quellen lassen.

3 Mango-Kohlrabisalat zubereiten:

1 geschälte Mango und 2 geschälte Kohlrabi grob raspeln und in eine Schüssel geben.

60 g Erdnüsse fein hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und mit 1 EL braunem Zucker sowie dem Saft von 1 Limette zum Salat geben.

Gut vermengen und etwas ziehen lassen.

4 Bällchen formen & anbraten:

Aus der Tofumasse ca. 4 cm große Bällchen formen und in den übrigen Haferflocken wenden.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und die Bällchen darin rundum goldbraun anbraten.

5 Anrichten & servieren:

Den Mango-Kohlrabisalat auf Tellern verteilen, die warmen Tofu-Kichererbsen-Bällchen daraufsetzen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Wenn die Masse zu weich ist, einfach etwas mehr Haferflocken einarbeiten, bis die Konsistenz perfekt zum Formen ist.

Variante: Statt Haferflocken können auch gemahlene Mandeln verwendet werden - das macht die Bällchen besonders nussig.

Nicht vergessen: Die Bällchen lassen sich auch wunderbar im Ofen bei 180 °C etwa 20 Minuten knusprig backen - ideal, wenn du fettärmer kochen möchtest.