



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Vegane Tofu-Kichererbsen-Bällchen mit Mango-Kohlrabisalat

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter

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

Vegane Tofu-Kichererbsen-Bällchen mit Mango-Kohlrabisalat: 2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen und 50 g frischen Ingwer schälen. Die Zwiebeln sehr fein würfeln. Den Knoblauch und den Ingwer sehr fein hacken.

2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einer Pfanne erwärmen und die Zwiebelwürfel, den gehackten Knoblauch und den Ingwer darin glasig andünsten. Mit 60 ml Sojamilch, 250 g Kichererbsen und 200 g Tofu in einem Mixer oder mit dem Küchenstab fein mixen. In eine Schüssel geben, 2 EL fein gehackte Petersilie, 2 EL fein geschnittenen Koriander und 90 g Haferflocken untermengen. Mit GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style« würzen. Etwas quellen lassen.

In der Zwischenzeit für den Mango-Kohlrabisalat 1 geschälte Mango und 2 geschälte Kohlrabi auf der Küchenreibe grob raspeln und in eine Schüssel geben.

60 g Erdnüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die gerösteten Erdnüsse mit 1 EL braunem Zucker und dem Saft von 1 Limette in die Schüssel geben, alles gut miteinander vermengen und etwas ziehen lassen.

In der Zwischenzeit aus der Tofumasse etwa 4 cm große Bällchen formen und in den übrigen Haferflocken wenden. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und die Tofu-Kichererbsen-Bällchen darin rundum anbraten. Den Salat auf Tellern anrichten, die Bällchen daraufsetzen und servieren.