Rezept

Vegetarische Tofuklößchen in Kapernsauce

Ein Rezept von Vegetarische Tofuklößchen in Kapernsauce, am 29.04.2024

Zutaten

1	kleines Bund Petersilie
	½ Bio-Zitrone
2 EL	Semmelbrösel
1 TL	scharfer Senf
	Pfeffer
2 EL	Butter
	½ l Brühe (von den Tofuklößchen)
2 TL	Zitronensaft (von der Zitronenhälfte bei den Klößchen)
100 g	kleine Kapern
1 Stück	frischer Meerrettich (etwa 2 cm)
400 g	Tofu
1	Ei (Größe M)
	Salz
	½ l Gemüsebrühe
2 EL	Mehl (20 g)
150 g	Sahne
	Salz
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Für die Klößchen die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Meerrettich schälen und fein reiben. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben (und noch 2 TL Saft für die Sauce auspressen).

2. Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken. Petersilie, Meerrettich, Zitronenschale, Semmelbrösel, Ei, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und alles mit den Händen sehr kräftig durchkneten, bis die Masse zusammenhält.

3. Aus der Tofumasse mit den Händen etwa walnussgroße Bällchen formen. Die Gemüsebrühe in einem weiten Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Tofuklößchen in der Brühe bei schwacher Hitze in 10 Min. gar ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, warm stellen (die Brühe nicht wegschütten!).

4. Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl einrühren und goldgelb anschwitzen. Die Brühe von den Tofuklößchen nach und nach mit dem Schneebesen unterschlagen. Sauce offen etwa 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Sahne unterrühren und die Sauce mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kapern untermischen, Tofuklößchen einlegen und noch einmal gut heiß werden lassen, servieren.