Rezept

Frittierte Tofubällchen

Ein Rezept von Frittierte Tofubällchen, am 12.10.2024

Zutaten

2	Pink Grapefruits
2 EL	Reiswein (ersatzweise Weißweinessig)
2	Gewürznelken
1	Knoblauchzehe
2	Frühlingszwiebeln
1 TL	rote Currypaste
3 EL	Semmelbrösel (ca. 30 g)
1	Ei (M)
	Pfeffer
500 ml	neutrales Öl zum Frittieren
1	große Zwiebel
4 EL	brauner Zucker
1 TL	Senfkörner
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 1 cm)
200 g	Tofu
1 EL	Sojasauce
3 EL	gemahlene Mandeln (ca. 30 g)
	Salz
1 EL	süß-scharfe Chili-Sauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Die Grapefruits mit einem scharfen Messer schälen, dabei die weiße, bittere Haut entfernen. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, den Saft auffangen. Die Filets klein würfeln.

2. Zwiebel schälen, würfeln und mit Fruchtfilets, -saft, Reiswein, Zucker, Nelken und Senfkörnern im Wok unter Rühren erhitzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Tofu abtropfen lassen, mit der Gabel zerdrücken und mit dem Knoblauch, dem Ingwer und den Frühlingszwiebelringen mischen.

4. Die Currypaste und die Sojasauce unterrühren. Die Tofumasse mit Semmelbröseln, Mandeln und dem Ei gut vermischen, am besten mit den Händen. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit angefeuchteten Händen 12 golfballgroße Kugeln daraus formen.

5. Das Chutney mit der Chilisauce verrühren, nochmals kurz aufkochen und aus dem Wok nehmen. Den Wok säubern.

6. Das Öl zum Frittieren im Wok erhitzen. Nach 2 - 4 Min. den Stiel eines Holzlöffels in das Öl halten. Steigen kleine Bläschen auf, ist es heiß genug.

7. Die Hälfte der Tofubällchen ins heiße Öl geben und in ca. 3 Min. knusprig braun frittieren, dabei die Bällchen wenden. Herausnehmen und auf dem Abtropfgitter abtropfen lassen. Mit den übrigen Bällchen genauso verfahren. Bällchen mit dem Grapefruit-Chutney servieren.