

Rezept

Gratinierte Tofubällchen

Ein Rezept von Gratinierte Tofubällchen, am 03.06.2026

Zutaten

500 g junge Zucchini	Salz
Pfeffer	400 g Tomaten
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
6 Zweige Thymian	3 EL Olivenöl
400 g Tofu	30 g frisch geriebener Parmesan
30 g gemahlene Mandeln	1 Ei (Größe M)
Chilipulver (nach Geschmack)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und in feine Scheiben hobeln. In einer ofenfesten Form mit Salz und Pfeffer mischen.
2. Tomaten waschen und fein würfeln, dabei Stielansätze entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abstreifen. Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und Thymian mit 2 EL Öl vermischen, salzen, pfeffern und auf den Zucchini verteilen.
3. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Tofu mit der Gabel fein zerdrücken. Mit Parmesan, Mandeln, Ei, Salz und Chilipulver sehr gründlich vermengen und zu knapp tischtennisballgroßen Bällchen formen. Auf dem Gemüse verteilen, mit dem restlichen Öl beträufeln und im Ofen (Mitte) etwa 30 Min. backen.