

Rezept

Tofu-Frikadellen

Ein Rezept von Tofu-Frikadellen, am 20.06.2024

Zutaten

Für die Frikadellen

1	Zwiebel	3 EL	Öl
300 g	gemischtes Hackfleisch		Salz
	Pfeffer	200 g	Tofu
1 EL	Misopaste	1	Ei
2 EL	Semmelbrösel		

Für die Beilage

½ Bund	Schnittlauch	100 g	weißer Rettich
2	Shiitake (ersatzweise braune Champignons)	100 g	Enoki-Pilze
	Salz		Pfeffer
2 EL	Sojasauce		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 28 g F, 25 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Für die Frikadellen die Zwiebel schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und die Pfanne auswischen.
2. Das Hackfleisch in einer großen Schüssel salzen und pfeffern, mit der Hand kräftig vermengen. Den Tofu zerbröseln und mit Zwiebel, Misopaste, Ei und Semmelbröseln nach und nach kräftig unter das Fleisch mengen. Aus der Masse acht rundliche Frikadellen formen.
3. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen ca. 1 Min. darin bei großer Hitze anbraten. Dann wenden und die Temperatur reduzieren. Die Frikadellen bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. zugedeckt goldbraun braten.
4. Inzwischen für die Beilage Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Rettich schälen und fein reiben. Die Stiele der Shiitake herausdrehen, Pilze in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Wurzelstock der Enoki-Pilze abschneiden, Pilze längs halbieren. Frikadellen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Pfanne erneut mit 1 EL Öl erhitzen und die Pilze darin anbraten, salzen und pfeffern.

5. Die Tofu-Frikadellen mit Pilzen, Rettich und Schnittlauchröllchen auf vier Tellern anrichten. Mit der Sojasauce servieren.