

Rezept

Tofu-Kroketten mit Wurzelgemüse und Sauerkersch-Dip

Ein Rezept von Tofu-Kroketten mit Wurzelgemüse und Sauerkersch-Dip, am 28.06.2026

Zutaten

75 g Appenzeller	200 g Tofu
1 Ei (M)	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
30 g Semmelbrösel	200 g Möhren
200 g Petersilienwurzeln	60 g Sauerkersch-Fruchtaufstrich
100 g saure Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Käse entrinden und raspeln oder im Blitzhacker fein zerkleinern. Den Tofu abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken oder ebenfalls im Blitzhacker fein zerkleinern. Käse und Tofu mischen. Das Ei und 1 ½ EL Öl dazugeben. Alles gründlich mischen und kräftig salzen und pfeffern.
2. Semmelbrösel in einem Teller auslegen. Aus der Tofumasse acht tischtennisgroße Bällchen formen, diese zu länglichen Rollen von ca. 5 cm Länge formen und in den Semmelbröseln wenden. Die Röllchen dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
3. Die Möhren und Petersilienwurzeln putzen, gründlich waschen oder, falls nötig, schälen, dann mit dem Messer in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Das Gemüse mit dem übrigen Öl mischen und neben den Tofu-Kroketten auf dem Blech auslegen. Alles im Ofen (Mitte) 30 Min. backen, dann herausnehmen und salzen.
4. Während der Backzeit den Sauerkersch-Fruchtaufstrich und die saure Sahne glatt rühren. Den Dip mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Tofu-Kroketten und Wurzelgemüse servieren.