

Rezept

Tofubällchen in Brokkolisahne

Ein Rezept von Tofubällchen in Brokkolisahne, am 09.06.2026

Zutaten

3 EL gemahlene Mandeln (15 g)	2 EL Mandelblättchen (20 g)
200 g Tofu	1 Eiweiß
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	ca. 750 ml kräftige Gemüsebrühe
500 g Brokkoli	2 EL Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Nacheinander die gemahlene Mandeln und die Mandelblättchen in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten, getrennt beiseitestellen.

2. Den Tofu gut abtropfen lassen und zusammen mit dem Eiweiß, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und den gemahlene Mandeln pürieren. Gut durchkneten und zu etwa walnussgroßen Kugeln formen. Ca. 500 ml Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren. Die Tofubällchen hineinlegen und bei schwacher Hitze in 10-12 Min. gar ziehen lassen.

3. Inzwischen den Brokkoli waschen und putzen, in Röschen zerteilen, die Stiele schälen und klein schneiden. Zusammen mit der restlichen Brühe in einem Topf aufkochen und zugedeckt ca. 6 Min. garen.

4. Die Hälfte der Brokkoliröschen mit einer Schaumkelle aus dem Sud nehmen, den übrigen Brokkoli pürieren. Den Schmand einrühren und aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell noch etwas Sud vom Garen der Tofuklößchen untermischen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

5. Die Brokkolisahne auf zwei Teller geben und die Brokkoliröschen dazugeben. Die Tofubällchen abtropfen lassen und ebenfalls dazugeben. Die gerösteten Mandelblättchen darüberstreuen.