

Rezept

Tofubällchen in Tomatensauce

Ein Rezept von Tofubällchen in Tomatensauce, am 27.06.2026

Zutaten

1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Salbei
1 Knoblauchzehe	400 g Tofu
2 EL gemahlene Mandeln	2 EL Sojamehl
Salz	½ TL Chiliflocken
700 g Tomaten	2 Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl	⅓ l Gemüsebrühe
2 EL schwarze Oliven	1 TL Ahornsirup
¾ l Öl zum Frittieren	2 TL Kapern

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Den Tofu mit den Händen gut zerdrücken.
2. Vorbereitete Zutaten mit Mandeln und Sojamehl in eine Schüssel geben. Mit Salz und Chiliflocken würzen. Alles so lange durchkneten, bis eine glatte Masse entstanden ist. Daraus gut walnussgroße Bällchen formen.
3. Aus den Tomaten die Stielansätze herausschneiden. Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, häuten und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln andünsten. Tomaten, Brühe und Oliven dazugeben, mit Salz und Sirup würzen. Die Sauce offen bei mittlerer Hitze in 10 - 15 Minuten dickflüssig einkochen.
4. Inzwischen das Öl zum Frittieren in einem weiten großen Topf erhitzen (Temperaturtest siehe links). Tofubällchen portionsweise ins heiße Fett geben und falls nötig vorsichtig vom Topfboden ablösen. Die Bällchen in 5 Minuten goldbraun frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und auf eine dicke Lage Küchenpapier geben.
5. Tofubällchen und Kapern unter die Sauce mischen, 5 Minuten darin ziehen lassen. Dazu schmeckt: Weißbrot.