

Rezept

Tofubällchen mit Mandelmus-Dip

Ein Rezept von Tofubällchen mit Mandelmus-Dip, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DEN MANDELMUS-DIP:

2 EL Mandelmus	250 g Sojajoghurt
2 TL mittelscharfer Senf	1 EL Agavendicksaft
1 EL Apfelessig	1 - 2 TL gemahlener Ingwer
1 - 2 TL gemahlene Kurkuma	Salz
Pfeffer	2 Stängel glatte Petersilie

FÜR DIE TOFUBÄLLCHEN:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 EL neutrales Öl	200 g Tofu
2 EL Hefeflocken	1 TL mittelscharfer Senf
2 EL Tomatenmark	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Sojasauce	5 EL Kichererbsenmehl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Für den Dip zunächst das Mandelmus im Glas mit einem sauberen Teelöffel kräftig umrühren. Die benötigte Menge (2 EL) entnehmen und mit dem Sojajoghurt in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren. Senf, Agavendicksaft und Essig unterrühren.
2. Die Mandelmus-Sojajoghurt-Mischung mit dem Ingwer- und Kurkumapulver würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und unter den Mandelmus-Dip rühren. Den Dip kühl stellen.
3. Für die Tofubällchen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin unter Rühren glasig dünsten. Vom Herd nehmen.
4. Den Tofu abtropfen lassen, auf einen tiefen Teller legen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Zwiebel und den Knoblauch unterrühren. Die Hefeflocken ebenfalls mit der Gabel in die Tofumasse einarbeiten. Alles mit Senf, Tomatenmark, Paprikapulver, Sojasauce und 3 EL Kichererbsenmehl verrühren.

5. Die Tofumasse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Händen zu einem festen Teig verarbeiten, aus dem man Bällchen formen kann.

6. Das restliche Kichererbsenmehl (2 EL) auf einen flachen Teller geben. Mit angefeuchteten Händen aus der Tofumasse zwölf walnussgroße Bällchen formen. Diese im Kichererbsenmehl wenden, sodass sie von einer gleich-mäßigen Mehlschicht umhüllt sind.

7. In einer beschichteten Pfanne das übrige Öl (2 EL) erhitzen. Tofubällchen darin in 8 - 10 Min. von allen Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Bällchen dabei nicht zu heiß braten, sonst werden sie außen schwarz und bleiben innen noch kalt. Bällchen zwischendurch wenden, sodass sie von allen Seiten gleichmäßig braun werden. Aus der Pfanne nehmen und kalt oder warm mit dem Mandelmus-Dip servieren.