

Rezept

Tofuklößchen in Kapernsauce

Ein Rezept von Tofuklößchen in Kapernsauce, am 11.06.2026

Zutaten

400 g Tofu	1 Bund 1 kleines Bund Petersilie
1/2 unbehandelte Zitrone	Salz
1 Ei (Größe M)	2 EL gemahlene Mandeln
2 EL Semmelbrösel	Pfeffer aus der Mühle
1 Stange Lauch	3 EL Butter
2 EL Mehl	1/2 l Gemüsebrühe
1/8 l trockener Weißwein (ersatzweise geht auch Gemüsebrühe)	2 EL kleine Kapern
2 TL Zitronensaft	100 g Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu aus der Packung nehmen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Die Würfel mit einer Gabel sehr fein zerdrücken oder in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Petersilie abbrausen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und die Schale fein abreiben.
2. In einem großen weiten Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Inzwischen Tofu, Petersilie, Zitronenschale, Ei, Mandeln, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer in eine Schüssel füllen und mit den Händen so lange durchkneten, bis die Masse gut verbunden ist. Aus der Knödelmasse kleinere Knödel formen, etwas größer als ein Tischtennisball.
3. Wenn das Wasser kocht, die Knödel nacheinander ins Wasser gleiten lassen, die Hitze kleiner schalten. Die Knödel im offenen Topf etwa 10 Minuten gar ziehen lassen. Das Wasser soll dabei nicht kochen, sondern nur ganz leise blubbern.
4. In der Zeit für die Sauce vom Lauch Wurzelbüschel und welche obere Teile abschneiden. Den Lauch der Länge nach aufschlitzen und unter dem fließenden kalten Wasser gut abbrausen, auch zwischen den Schichten. Lauchhälften nochmals längs halbieren, dann den Lauch quer in feine Streifen schneiden.
5. Einen weiten Topf auf den Herd stellen, die Butter darin zerlaufen lassen. Lauch einrühren und kurz andünsten. Mehl darüber stäuben und rühren und erwärmen, bis es goldgelb ist. Gemüsebrühe mit dem Schneebesen nach und nach unterschlagen, dann auch den Wein dazuschütten. Die Sauce bei schwacher Hitze offen etwa 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Kapern mit Sahne unter die Sauce rühren. Die Sauce mit dem Zitronensaft und vielleicht auch noch ein bisschen Salz und Pfeffer abschmecken. Klößchen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, zur Sauce geben und vorsichtig untermischen.