

Rezept

Würzige Low-Carb-Tofubällchen

Ein Rezept von Würzige Low-Carb-Tofubällchen, am 27.06.2026

Zutaten

1 Knoblauchzehe	1 Ingwer
	haselnussgroßes Stück
200 g Tofu	1 Ei
30 g Erdnussmus	2 EL Kokosraspel
2 TL rote Vindaloo-Currypaste	1 EL Limettensaft
Salz	½ l Öl (zum Frittieren)
100 g Naturjoghurt (1,8 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln. Tofu gut ausdrücken und grob zerbröckeln. Alles mit Ei, Erdnussmus, Kokosraspeln, 1 TL Currypaste und ½ EL Limettensaft im elektrischen Blitzhacker fein pürieren. Mit Salz würzen.
2. Aus der Tofumasse 16 Bällchen formen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Mit einem Holzstäbchen den Temperaturtest machen: Steigen sofort kleine Bläschen an dem ins Fett gehaltenen Stäbchen auf, ist es heiß genug.
3. Die Tofubällchen portionsweise im heißen Fett in 4 - 5 Min. rundherum goldbraun frittieren, dann kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Den Joghurt mit übrigem Limettensaft und restlicher Currypaste verrühren, salzen und leicht süßen (Info Seite 11). Dip in Schälchen anrichten und mit den Bällchen servieren.