lia & liam

liaundliam.ch
facebook.com/liaundliam
pinterest.com/liaundliam
twitter.com/liaundliam

Vegetarische Bällchen mit Spinat und Tofu - Hauptgang mit Tofu

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
5 Minuten	10 Minuten	Mittel	4 Portionen

Zutaten und Zubereitung

Für die Bällchen mit Spinat und Tofu:

Menge	Bezeichnung
100 g	Spinat
100 g	Tofu
2 EL	Paniermehl
2 EL	Mehl
2 Stück	Ei
0.5 TL	Salz
100 g	Sesam
2-3 Zweige	Koriander

Für den Joghurtdip mit Koriander:

Menge	Bezeichnung
150 g	Nature Joghurt
1-2 Zweige	Koriander
1 Stück	Knoblauchzehen

Zubereitung der vegetarischen Bällchen mit Spinat und Tofu:

1. Der Tofu muss bei diesem Rezept nicht unbedingt gepresst werden. Jedoch empfehlen wir es trotzdem, da er sonst etwas feucht ist.
2. Den Spinat (am besten schmeckt Jungspinat) fein schneiden und den Tofu mit den Händen verreiben. In eine grosse Schüssel geben.
3. Paniermehl, Mehl, ein Ei und Salz zur Schüssel geben und alles mit den Händen gut vermischen.
4. Das Mehl, das verklopfte Ei und die gemahlenen Haselnüsse je auf einen Teller geben.
5. Die Bällchen von einer Station zur nächsten führen: Zuerst im Mehl wenden, dann im Ei, dann im Sesam.
6. In einer Pfanne portionsweise jedes Bällchen für ungefähr 4 Minuten Braten.

Zubereitung des Joghurtdips:

1. Koriander fein schneiden, Knoblauchzehen pressen.
2. Beide Zutaten zum Joghurt geben und gut vermischen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
364 kcal	18 g	31 g	21 g