Tofubällchen

Zutaten für ca. 4 Portionen (ca. 20 bis 25 Stück):

400 g Tofu
1-2 Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
1 El Olivenöl
75 g Kichererbsen- oder Reismehl
50 g Semmelbrösel
1 El Sojasauce
Salz, schwarzer Pfeffer

1 El Tomatenmark
1 El Sojasauce
5 El Öl
1 Tl Kreuzkümmelpulver
je 1 Tl Paprikapulver, edelsüß und geräuchert

Zubereitung:

Tofu vorbereiten

Tofu aus der Verpackung nehmen – In ein sauberes Küchenhandtuch wickeln – auf ein Blech o.ä. legen – Ein Backblech auf dem Tofu platzieren und etwas Schweres daraufstellen (Kochbücher, Dosen, Topf ...) – für etwa 10 Minuten auspressen.

1. Tofu – in eine Schüssel „zerbröseln".
2. Knoblauch und Zwiebel kurz in Olivenöl anschwitzen.
3. Knoblauch, Zwiebeln, Mehl, Brösel, Sojasauce zum Tofu in die Schüssel geben – würzen. Mischen und vermengen (evtl. etwas zerdrücken), bis sich Bällchen formen lassen.
4. 20 bis 25 tischtennisballgroße Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
   Backofen auf 180 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. Tomatenmark, Sojasauce, Öl, Kreuzkümmel und Paprikapulver vermischen.
   Zu den Bällchen geben und locker vermengen.
6. Im heißen Backofen etwa 20 bis 25 Minuten backen – zwischendurch wenden.
   Danach – herausnehmen und kurz ruhen lassen.
   Mit einer passenden Sauce (z.B. Tomaten-Minze-Sauce) oder Dip servieren.

.

Tomaten-Minze-Sauce

Zutaten für ca. ¾ Liter:

3 El Olivenöl
1 fein gewürfelte mittelgroße Zwiebel
1-2 fein geschnittene Knoblauchzehe(n)
1 ½ El brauner Zucker
1 Tl Kreuzkümmelpulver
1 ½ Tl edelsüßes Paprikapulver
1 ½ Tl Korianderpulver
100 g Weißwein
800 g stückige Dosentomaten
1-2 rote Peperoni – ohne Kerne fein geschnitten
Salz, schwarzer Pfeffer
mittlere Handvoll fein geschnittene Minzblätter
oder 1 ½ Tl getrocknete Minze

Zubereitung:

1. Öl in einem weiten Topf erhitzen.
   Zwiebel und Knoblauch mit den Gewürzen 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.
   Zucker darüberstreuen und schmelzen lassen.
2. Weißwein zugeben und etwa 5 Minuten einkochen lassen.
3. Tomaten und Peperoni zugeben.
   Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 bis 20 Minuten bei milder Hitze einkochen lassen.
4. Sauce abschmecken und kurz vor dem Servieren die fein geschnittenen Minzblätter zugeben.