

## ***„Tofu“ – die fleischlose Alternative*** ***Feine „Kräuter-Tofu-Frikadellen“***

Wenn möglich verwenden Sie für dieses Rezept Seidentofu.

Tofu mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Anschließend etwas gekörnte Gemüsebrühe, Muskat, Pfeffer, feingehackte Kräuter zugeben.

Zwiebeln, Knoblauch, 1 Möhre zusammen in der Modinette fein zerkleinern oder reiben.

Das zerkleinerte Gemüse mit Eiweiß zum gewürzten Tofu geben und gründlich mischen. Diese Tofumasse eignet sich hervorragend zum Füllen von Paprikaschoten, Auberginen, Tomaten usw.

Mit nassen Händen aus der Tofumasse kleine Frikadellen formen und in der Teflonpfanne oder auf dem Bratpapier braten.

Dazu passt Rotkohl mit Endivien in Meerrettichsauce.

Buon Appetito!