



Tofu-Bällchen auf Quinoa-Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Quinoa | 300 g |
| Salz | |
| Wasser | 700 ml |
| Olivenöl | 6 EL |
| Petersilie, frisch | 5 g |
| Minze, frisch | 5 g |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Cherrytomaten | 200 g |
| Salatgurken | 200 g |
| Schalotten | 2 St. |
| Tofu, natur | 200 g |
| Tomatenmark | 1 EL |
| Apfelmus | 1 EL |
| Sojasauce | 1 EL |
| Knoblauch, granuliert | 1 TL |
| Paprika, edelsüß | 1 TL |
| Paniermehl | 3 EL |
| Petersilie, tiefgefroren | 1 EL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Öl | 4 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Sieb

1. In einem Sieb Quinoa mit lauwarmem Wasser gründlich durchspülen. In einem Topf Salzwasser bei hoher Stufe zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe für ca. 12 Min. garen. Topf vom Herd nehmen, Quinoa weitere ca. 5 Min. quellen lassen, 2 EL Olivenöl untermischen.
2. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Gurken waschen und mit einem Sparschäler dünne Streifen abschälen. Schalotten halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden.
3. In einer Schüssel Tofu fein bröseln. Tomatenmark, Apfelmus, Sojasauce, granulierten Knoblauch, Paprikapulver, Paniermehl, 1 TL gefrorene Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen und ca. 10 Min. ziehen lassen. In einer Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Aus der Masse ca. 2 cm große Bällchen formen und in der Pfanne von allen Seiten ca. 5 Min. goldbraun anbraten.
4. Quinoa auf Schüsseln verteilen. Darauf Paprika, Cherrytomaten, Gurke, Schalotte und Tofubällchen nebeneinander anrichten und jeweils mit 1 EL Olivenöl und gehackter Petersilie und Minze garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 574 kcal |
| Kohlenhydrate | 64 g |
| Eiweiß | 20 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 28 g |