

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Tofu-Cornflakes-Bällchen

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Knoblauchzehe
- 200g Naturtofu
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 1 EL Hefeflocken
- 3 EL zerkleinerte Cornflakes (ungesüßt) + 2 EL zum Panieren
- 2 TL scharfer Senf
- 2 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver (auch sehr gut: geräuchertes Paprikapulver)
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1EL frische Petersilie
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 6 EL Bratöl zum Ausbraten

Emissionswerte pro Portion:

- 284 g CO₂äq
- KlimaTeller Label und 67% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

1. Den Naturtofu trockentupfen und mit der Gabel in einer Schüssel zerdrücken (es sollten sehr kleine Krümel werden). Das Kichererbsenmehl, die zerkleinerten Cornflakes, Senf, Tomatenmark, Hefeflocken, zerkleinerten Knoblauch und die Gewürze dazugeben. Alles gut vermischen und durchkneten. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen oder Buletten formen. Die Bällchen oder Buletten in den restlichen Cornflakes wenden.
2. Eine Pfanne mit Bratöl heiß werden lassen und die Bällchen darin rundherum kross und braun braten (mittlerer Hitze reicht, sonst verbrennen sie schnell). Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Die Bällchen mit Senf, Ketchup oder auch mit einem Kräuterquark servieren (dafür Quark-alternative mit frischen Kräutern und einem Schuss Olivenöl vermischen und abschmecken) Dazu schmeckt ein kleiner Salat oder Gemüsesticks.