



Tofu - Kokos - Bällchen auf Wokgemüse

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Für jeden Tag, einfach und schnell, fleischlos, preiswert, herzhaft und gesund,

Zutaten

- Für die Tofu - Kokos - Bällchen:
- 400 g fester Tofu
- 50 g Kokosraspeln für die Füllung
- 100 g Kokosraspeln für die Panade
- 2 EL Sojasoße
- 3 junge Frühlingszwiebeln, sehr fein gewürfelt
- 3 EL Petersilie, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL brauner Zucker
- Abrieb 1/2 Bio-Zitrone
- 2 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1/2 TL Currypulver, Salz
- 1 Eiweiß
- 2 - 3 EL Mehl
- Soja oder Rapsöl zum Ausbacken
- Für das Wokgemüse:
- 600 g T.K. Wokgemüse aus dem Supermarkt
- Etwas Erdnussöl

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

Schritt2

Die Tofu - Kokos - Bällchen:

Schritt3

Den Tofu zunächst gut entwässern, in ein Küchentuch schlagen und mit einem Topf Wasser 1 Stunde beschweren.

Schritt4

Danach fein zerdrücken, zerbröseln und mit den Zutaten zu einer festen, geschmeidigen Masse verarbeiten, nachschmecken.

Schritt5

Mit feuchten Händen kleine, gleichmäßige Bällchen formen und in die Kokosflocken drücken.

Schritt6

Mit trockenen Händen glatt überrollen, mit reichlich Öl knusprig ausbacken.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Auf dem Wokgemüse anrichten, ev. noch etwas weißen Reis dazu reichen.

Rezeptart: Schnelle Rezepte, Vegetarisch **Tags:** fleischlos, preiswert, wokgemüse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/tofu-kokos-baellchen-auf-wokgemuese/>