Spaghetti mit Tofu-Fleischbällchen

Die Spaghetti mit Tofu-Fleischbällchen schmecken wunderbar und mit diesem Rezept werden auch neue Kreationen in die Küche gezaubert.

Verfasser: JOYA

Arbeitszeit: 30 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,5 h



Foto: JOYA

Zutaten

300 g	Spaghetti
300 g	Joya Tofu Natur
250 g	Faschiertes (vom Rind)
2 Stk.	Zwiebel (fein gehackt)
5 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Ei
2 EL	Semmelbrösel
2 EL	Sojasauce
0.5 TL	Paprikapulver (edelsüß)
4 EL	Petersilie (fein gehackt)
4 EL	Olivenöl
1 TL	Oregano
1 Stk.	Lorbeerblatt
800 g	Tomaten (aus der Dose)

Zubereitung

1. Tofu ca. 1 Stunde pressen. Für die Soße das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln darin zuerst weich dünsten, dann unter Rühren goldgelb braten. Tomaten, Knoblauch, Oregano und das Lorbeerblatt untermischen und alles zum Kochen bringen.

2. Die Soße zugedeckt 10 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gepressten Tofu mit der Gabel fein zerkrümeln. Tofu, Faschiertes, Zwiebeln, Ei, Knoblauch, Brösel, Sojasoße, Paprikapulver und Petersilie gut verkneten. Die Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bällchen formen.

3. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, die Bällchen darin rundum anbraten. Rindfleisch-Tofu-Bällchen in die Soße geben und kurz köcheln. Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, abtropfen lassen. Spaghetti portionsweise mit den Rindfleisch-Tofubällchen in Tomatensoße anrichten.

Tipp

Die Spaghetti mit Tofu-Fleischbällchen mit einem grünen Salat servieren.