



Tofu-Frikadellen

- 400 g Tofu natur
- 100g Tofu geräuchert
- 2 TL Senf mittelscharf
- 60 g Paniermehl
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 EL Chiasamen
- 2-3 EL gehackte Petersilie
- 1 ½ Broteisbeiben
- 1 EL Cashewmus
- 1 EL Ketchup

- Tofu natur in kleine Brösel zerdrücken
- Broteisbeiben in Wasser einweichen, dann leicht ausdrücken
- geräuchertes Tofu in kleine Würfel schneiden
- Zwiebel hacken

mit Salz, Pfeffer, Curcuma, Knoblauch, gem. Thymian, gem. Rosmarin, Paprika edelsüß und rosenscharf würzen
alles gut mischen

- durchkneten, bis es eine breiige stabile Masse ergibt
- eventuell etwas Wasser zugeben
- eine ½ Stunde stehen lassen
- mit feuchten Händen Frikadellen formen
- in Kokosöl anbraten