

Rezept:

Knusprige Veggie-Balls mit Ofengemüse und Tomaten-Majo

Zutaten für 2 Personen:

1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 EL gutes Olivenöl (60 ml)
100 g Tofu Natur
40 g Parmesan am Stück
50 g entöltes Mandelmehl
1 TL scharfer Senf (5 g)
2 TL Tomatenmark (10 g)
1 Bioei (Größe M)
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
10 g in Öl eingelegte getrocknete
Tomaten
3 EL Mayonnaise (80 % Fett; 30 g)

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei niedriger Hitze farblos anschwitzen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und Parmesan reiben. Beides mit Mandelmehl, Senf, 1 TL Tomatenmark, Ei und Zwiebelmischung zu einem Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Tofumasse Bällchen formen. 2 EL Öl in der gleichen Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Minuten braten.

Tomaten klein schneiden und mit restlichem Tomatenmark und Mayonnaise verrühren.

Ofengemüse

Zutaten für 2 Personen:

Gemüse
1 kleine Zucchini (160 g)
1 kleine rote Paprikaschote (180 g)
100 g rote Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
20 g Haselnusskerne
10 g Butter
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
30 g Rucola
0,1 l Pflanzenöl
abgeriebene Schale und Saft von
½ Biozitrone
1 TL gehackter Thymian

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Gemüse Zucchini putzen, waschen und grob in Stücke schneiden. Paprika entkernen, waschen und ebenfalls grob in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen.

Knoblauchzehen schälen und hacken. Nüsse grob hacken. Butter mit Knoblauch und Nüssen in einer Pfanne schmelzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut mit dem Gemüse vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen 20–30 Minuten rösten.

Rucola waschen und trocken schütteln und in Streifen schneiden. Das Pflanzenöl in einem kleinen Topf auf ca. 180°C erhitzen und den Rucola (er muss ganz trocken sein) darin kurz frittieren. Herausnehmen und auf einem Küchentuch kurz abtropfen lassen.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Zitronenschale und Thymian bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.

Das Ofengemüse auf zwei Tellern anrichten und mit dem Rucola bestreuen. Zum Schluss die Veggie-Balls mit der Tomaten Majo dazu anrichten.