



Tofulaibchen

Zutaten für 8 Stück:

500	g	Naturtofu
80	g	Zwiebel, kleingehackte
2	ST	Knoblauchzehen
1	TL	Salz
		Pfeffer frisch aus der Mühle
1	TL	getrockneter Oregano
1	TL	geräuchertes Paprikapulver
1	TL	Kreuzkümmel
2	EL	frische Minze, fein gehackt
2	EL	frische Petersilie, fein gehackt
1	EL	Sojasauce
1	EL	Tomatenmark
		2 EL geschrotete Leinsamen
		4 EL Wasser
50	g	Hafermehl (im Mixer zerkleinerte Haferflocken)
1	TL	Salz
		Pfeffer frisch aus der Mühle

Herstellung:

1. Tofu entwässern (pressen) und mit Gabel zerdrücken.
2. Kleingewürfelte Zwiebeln, kleingehackter Knoblauch, Oregano, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Minze sowie Petersilie, Sojasoße und Tomatenmark hinzugeben.
3. Zur Bindung der Masse geschroteten Leinsamen und Wasser (Leinsamenei) 10 Minuten miteinander quellen lassen und dazugeben.
4. Haferflockenmehl, Salz und Pfeffer hinzugeben – vermengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
5. Kleine Knödel formen - flach drücken und in einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten braten. Salz, Pfeffer, Tomatenmark,

