

# 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/>