

Tofu-Frikadellen, Spätzle, Champignon-Kräuter-Soße

Für zwei Personen

Für den Tofu:

200 g Natur-Tofu	50 g Räucher-Tofu	1 Karotte
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Eier
Butter	50 ml Gemüsefond	1 TL helle Misopaste
4 Zweige glatte Petersilie	4 EL zarte Haferflocken	Semmelbrösel
Rapsöl	Salz, Pfeffer	

Für die Spätzle:

2 Eier	Butter	110 ml Mineralwasser
200 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Salz

Für die Sauce:

250 g kl. braune Champignons	1 Zwiebel	1 Knoblauch
200 ml Sahne	50 ml Gemüsefond	3 Zweige Thymian
3 Zweige Majoran	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 TL mildes Paprikapulver	1 EL Mehl	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für die grünen Bohnen:

300 g Buschbohnen	1 Knoblauchzehe	1 kl. Stück Ingwer
1 Limette, Saft	4 Zweige Minze	1 Zweig Thymian
Olivöl	1 TL mildes Paprikapulver	Chiliflocken
Salzflocken	bunter Pfeffer	

Für den Tofu: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen, in einem Mixer zerkleinern und in einer Pfanne in Butter anbraten. Tofu mit der Gabel in feine Brösel zerdrücken. Tofu-Brösel zu den Zwiebeln geben und kurz mit anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen. Petersilie klein hacken. Karotte schälen und fein reiben. Eier, Petersilie, Möhren, Haferflocken, Misopaste und Gemüsefond mit Tofu-Zwiebel-Gemisch vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Frikadellen daraus formen. Gegebenenfalls Konsistenz mit extra Haferflocken und Semmelbrösel optimieren. In einer Pfanne in Öl anbraten **Für die Spätzle:** Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Eier in Mineralwasser verquirlen. Mehl sieben und nach und nach dazu geben. Mit einem Kochlöffel schlagen bis er Blasen wirft. Mit $\frac{1}{2}$ TL Salz würzen. Aus dem Teig Spätzle in das Salzwasser schaben und garen, bis sie an die Oberfläche schwimmen. Anschließend mit Butter in einer Pfanne schwenken.

Für die Sauce: Zwiebel und Knoblauch abziehen, in einem Mixer zerkleinern und in Rapsöl anbraten. Pilze je nach Größe vierteln oder halbieren und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer und Paprikapulver würzen. Kräuter klein schneiden.

Mit etwas Mehl anbräunen und mit Gemüsefond ablöschen und Sahne hinzufügen. Köcheln lassen. Kräuter dazugeben und nochmals abschmecken.

Für die grünen Bohnen: Bohnen waschen und abtrocknen. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit Olivöl beträufeln, mit Pfeffer und etwas Salz würzen.

20 Minuten in den Backofen geben. Ingwer schälen und reiben.

Knoblauch abziehen und reiben. Limette auspressen und Saft mit Ingwer, Knoblauch, Thymian, Minze, Chiliflocken und Paprikapulver vermengen. Über die Bohnen träufeln.

Carmen Soudani am 10. Juli 2024