

Reistürmchen mit Mango-Avocado-Salsa, Tofubällchen

Für zwei Personen

Für die Tofubällchen:

100 g Naturtofu	60 g Möhren	1 Frühlingszwiebel
1 kleine Knoblauchzehe	2 TL milde Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Koriander
20 g Kichererbsenmehl	2 TL Maisstärke	$\frac{1}{2}$ TL Salz
Pfeffer		

Für die Glasur:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	2 EL milde Sojasauce
1 TL Reissessig	140 ml Gemüsefond	2 EL Ahornsirup
$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark	Olivenöl	1 TL gemahl Kreuzkümmel
1 TL scharfes Paprikapulver	$\frac{1}{3}$ TL Chiliflocken	

Für den Reis:

100 g Basmati	Salz
---------------	------

Für die Mango-Avocado-Salsa:

$\frac{1}{2}$ reife Mango	$\frac{1}{2}$ reife Avocado	1 Frühlingszwiebel
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	$\frac{1}{3}$ Bund Koriander
$\frac{1}{3}$ Bund Minze	1 EL Sesamöl	$\frac{1}{3}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{3}$ TL Salz		

Für die Erdnuss-Sauce:

40 g cremiges Erdnussmus	1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft
2 TL Ahornsirup	2 EL milde Sojasauce	1 EL Sesamöl
$\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	

Für die Garnitur:

2-3 Zweige Koriander	20 g geröst. Erdnüsse
----------------------	-----------------------

Für die Tofubällchen:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tofublock mit einem Geschirrhandtuch oder Küchenpapier trocknen.

Möhren mit einer Reibe raspeln und Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden. Knoblauchzehe abziehen. Tofu in eine Schüssel zerbröseln, dann Möhren und Frühlingszwiebeln zugeben. Knoblauch hineinpressen.

Dann Sojasauce, Koriander, Kichererbsenmehl, Maisstärke, Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles gut vermischen und durchkneten. Die Masse sollte nun gut formbar und weich sein. Daraus 12 kleine Bällchen formen und auf ein Backblech legen. Bällchen dann für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben und backen. Nach 10 Minuten einmal umdrehen.

Für die Glasur:

Etwa 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Glasur zubereiten. Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch mit Chiliflocken in etwas Öl für 2-3 Minuten anschwitzen.

Sojasauce, Reissessig, Gemüsefond, Ahornsirup und Limettensaft verrühren. Zum Knoblauch nun Tomatenmark, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen. Kurz anrösten und dann mit dem Gemisch ablöschen. Alles verrühren und etwa 8 Minuten köcheln las-

sen, bis die Flüssigkeit dickflüssig wird. Tofubällchen in der Glasur schwenken und damit zu bedecken.

Für den Reis:

Reis waschen und mit doppelter Menge Wasser sowie einer Prise Salz aufkochen. Deckel auflegen und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Anrichten mit geschlossenem Deckel quellen lassen.

Für die Mango-Avocado-Salsa:

Mango schälen und kleinwürfeln. Avocadofleisch herauslösen und kleinwürfeln. Frühlingszwiebel und Chili in kleine Würfel zerkleinern.

Koriander und Minze hacken. Alles in eine Schüssel geben und zum Schluss Limettensaft, Sesamöl, Kreuzkümmel und Salz hinzugeben. Gut vermischen und ein wenig durchziehen lassen.

Für die Erdnuss-Sauce:

Saft der Limette auspressen. Knoblauch abziehen und pressen. Alle Zutaten miteinander vermischen und je nach Konsistenz noch 2-3 Esslöffel Wasser hinzugeben.

Für die Garnitur:

Koriander abzupfen und Erdnüssen hacken. Beides als Garnitur verwenden.

Andreas Scholten am 17. März 2025