

# Tofu Frikadellen

## Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Tofu
- ½ Peperoni
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Mandelmehl
- 30 g Flohsamenschalen gemahlen
- 30 ml Sojasauce
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer
- Mediterrane Kräuter getrocknet



## Zubereitung:

Tofu mit einem Küchenpapier trockentupfen. Anschliessend mit einer Gabel zerdrücken und in eine Schüssel geben.

Zwiebel, Peperoni und Knoblauch hacken und mit den restlichen Zutaten zum Tofu geben.

Nun die Masse zu Frikadellen formen (ergibt ca. 6 Stück) und die Tofu Frikadellen in einer beschichteten Bratpfanne knusprig braten.

Dazu passt gut ein feiner Gurkensalat.

Guten Appetit!