



Griechische Bohnenbällchen mit Zitronen Oliven Kritharaki und Gemüse

2 Portionen

Zutaten:

Mise en place:

Bohnenbällchen:

Zubereitung:

250 g weiße Bohnen (gekocht, abgespült,
gut abgetropft)
100 g Räuchertofu (zerbröselt)
70 g Haferflocken
1 Knoblauchzehe (gepresst)
½ rote Zwiebel (gewürfelt)
2 EL Petersilie (gehackt)
1 TL Zitronenschale
1 TL Senf (mittelscharf oder süß)

Bohnen mit Tofu, Haferflocken, Zwiebel, Knoblauch,
Senf, Petersilie und Zitronenschale in einer Schüssel
grob zerdrücken oder ich einem Food Prozessor grob
zerkleinern.

75 g Seitan-Fix
2 EL Sojasauce
2-3 EL Wasser
Pfeffer, Paprikapulver, optional Chili

Seitan-Fix, Sojasoße, Wasser und Gewürze zugeben.

Alles gut durchkneten, bis eine formbare Masse entsteht.
Mit angefeuchteten Händen 10–12 kleine Bällchen formen.

Öl
100 ml Wasser

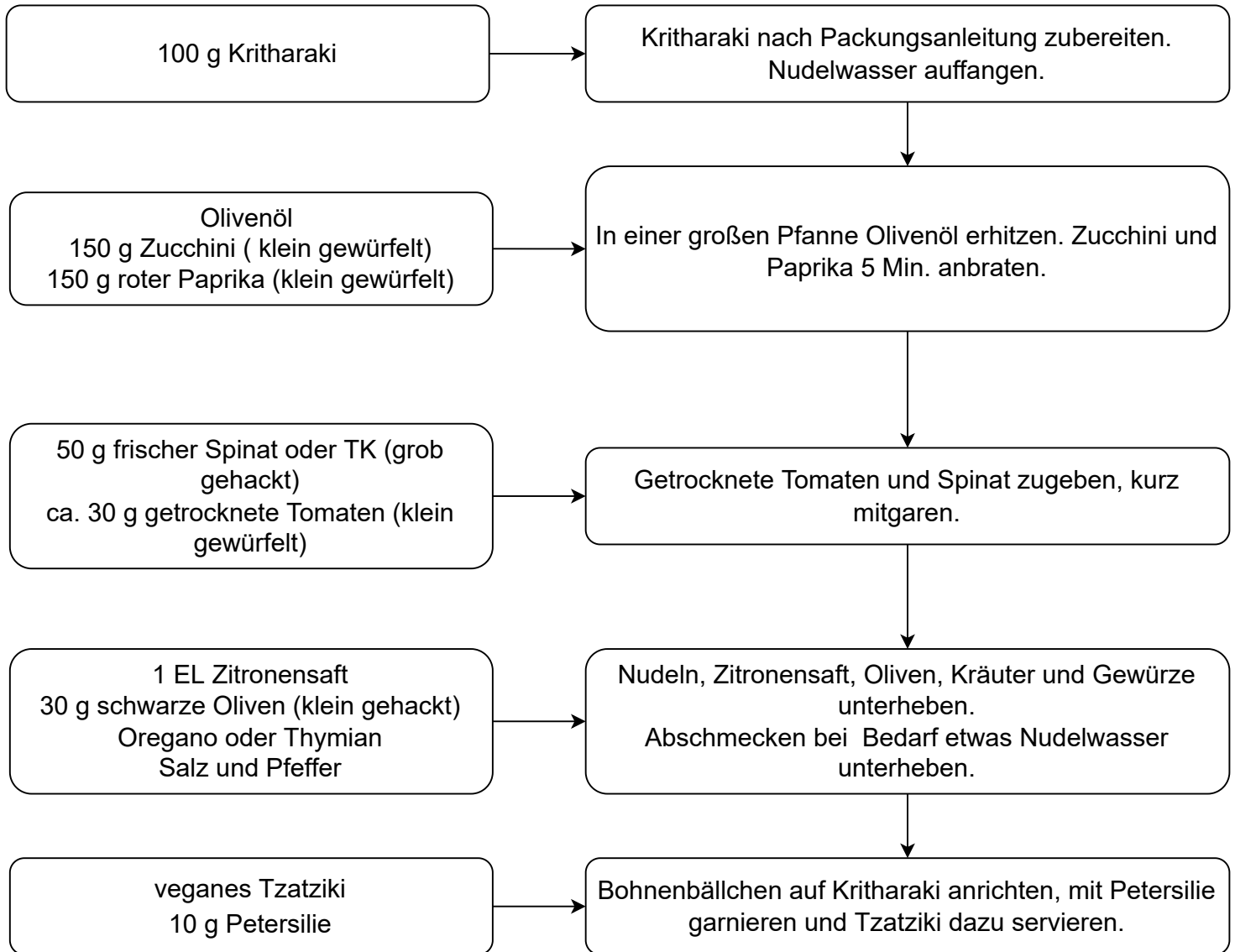
Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die
Bällchen bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten goldbraun
braten.
Mit 100 ml Wasser aufgießen und mit geschlossenem
Deckel 3-5 Minuten dämpfen.
oder bei 180 °C Umluft 20–25 Min. backen, nach 15
Min. wenden.

Zutaten:

Zubereitung:

Mise en Place:

Kritharaki Gemüsepfanne



Viel Spaß beim Nachkochen!