

Tofu-Schwarzbrot-Klößchen mit Erdbeeren



45 Min.



Zubereitung

- 1** Das Schwarzbrot oder den Pumpernickel fein zerkrümeln, in einem Schälchen mit dem Apfelsaft mischen und 10 – 15 Min. stehen lassen.
- 2** Inzwischen die Zitronenmelisse abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Den Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken. Brotbrösel ausdrücken.
- 3** Den Tofu mit Brotbröseln, Melisse und Zitronenschale, Ei, Eigelb, Zucker und Speisestärke in eine Schüssel füllen und mit den Händen kräftig durchmengen. Aus der Masse walnussgroße Klößchen formen und auf ein Brett legen.
- 4** In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Klößchen einlegen und bei schwacher Hitze in etwa 10 Min. darin gar ziehen lassen. Das Wasser soll dabei nur ganz leise sieden, keinesfalls sprudelnd kochen.
- 5** Inzwischen die Erdbeeren vorsichtig waschen und die Kelchblätter entfernen. Die Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden. Honig mit Zitronensaft verrühren und mit den Erdbeeren mischen. Die Erdbeeren auf Tellern verteilen. Pfefferkörner nicht zu fein hacken und darüberstreuen. Die Klößchen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und auf den Erdbeeren anrichten. Gleich servieren.



Zutaten

- 50 g altbackenes Schwarzbrot oder Pumpernickel
- 50 ml naturtrüber Apfelsaft
- 2 Stängel Zitronenmelisse
- ½ Bio-Zitrone
- 400 g Tofu
- 1 Ei (Größe M)
- 1 Eigelb (Größe M)
- 80 g brauner Zucker
- 1 EL Speisestärke
- Salz
- 400 g Erdbeeren
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL grüne Pfefferkörner (frisch oder aus dem Glas)



4 Personen · Pro Person: 280 kcal · 12g Eiweiß · 9g Fett · 38g Kohlenhydrate