Party-Bällchen (vegetarische Fleischlaberln)

Kategorien:	Backen, Belegte Brote und Brötchen, Buffets, Diabetiker, figürliches Backen, Fingerfood, Pfannengerichte, Pralinen, Single, Snacks, Vegetarisch, Vorspeisen
Land / Stil:	k.A. / k.A.
Bewertung:	(noch nicht bewertet)



Zutaten

500 g Naturtofu
1 rote Zwiebel
1 weiße Zwiebel
120 g Semmelbrösel
2 EL Senf
1 Bund frische, glatte Petersilie
5 Gurken (Cornichons)
Salz
Pfeffer
Gewürze wie angegeben
Olivenöl zum Braten

Zubereitung

Zunächst wird der Naturtofu in einer Schüssel ordentlich mit den Händen zudrückt.
Dann kommen die Zwiebeln schön geschält und geviertelt zusammen mit den Gurken und der (gewaschenen) Petersilie in den Küchenmixer und werden klein-gehäkselt.
Nun wird der Zwiebelmix zu dem Tofu gegeben.
Hinzu kommt jetzt der Senf, die Semmelbrösel, der Eiersatz (kann man auch weglassen), und alles an Gewürzen, was lecker ist und das Gewürzregal zu bieten hat.
(Ich empfehle: Chilipulver, Salz, (viel) schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Koriander, Curcuma, Sojasauce, Oregano und evtl. auch etwas Gemüsesuppe.)
Jetzt ordentlich durchkneten bis ein toller vegetarischer Party-Bällchen-Teig draus geworden ist (Ehering vorher runternehmen!).
Nun werden Bälle geformt. Eventuell mit Hilfe eines Kaffeelöffels.
Die Bälle sollte man auf dem Weg in die Pfanne noch leicht flach drücken, damit sie im (Oliven-)Öl gut durchbraten können.
In der Pfanne gut rausbacken und heiß oder kalt genießen!

(Der typische Geschmack einer "Fleischlaberls" kommt nicht wirklich vom Schweine-, oder

Rindfleisch, sondern vom Braten und von dem SENF. Kein Scherz.
Beim Erhitzen in der Pfanne im Öl kommt es zur sogenannten Maillard-Reaktion. Die ist verantwortlich für die dunkle Kruste und den typischen Geschmack. Die dafür notwendigen Aminosäuren kommen in diesem Rezept aus dem Tofu. Den Rest des Geschmacks machen natürlich die Zutaten und vor allem Gewürze aus, aber der Senf ist echt wichtig, bitte nicht weglassen!)

Tip: Kalt schmecken die Bällchen am besten! Einfach eine Plastikdose mit Küchenpapier auskleiden und die fertigen Laibchen darin zwischenlagern, bis die Party steigt.
So wird noch das überschüssige Fett aufgesaugt (und das Aroma kann sich beim "ziehen lassen" noch voll entfalten).

Noch ein Spezialtipp: Über die erkaltenden Party-Bällchen etwas Sojasauce tröpfeln, denn die zieht noch mit ein und gibt einen Extra-Kick.