

Tofu-Garnelenbällchen

Gesamtzeit **60 Min.** 60 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
538 kJ / 128 kcal

Fett: **6 g** Eiweiß: **16 g**
Kohlenhydrate: **3 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

250 g	Tofu
150 g	geschälte rohe Garnelenschwänze
1	Eigelb
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1	kleine Chilischote
1	Karotte
	Salz
30 g	Frühlingszwiebeln
0,5 EL	fein geschnittener Koriander
Für den Sud:	
800 ml	Fischfond
4 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 Stück	Zitronengras (ca. 10 cm) frisch gemahlener Pfeffer
Für den Dip:	
2	fein gehackte Knoblauchzehen
1	rote Chilischote
1	grüne Chilischote
5 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	Fischsauce
2 EL	Fischfond
0,5 EL	Limettensaft
1 TL	brauner Zucker

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Tofu in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen, auf einen Teller legen, ein Küchentuch drauflegen, mit ca. 1 kg Gewicht (z.B. Schüssel mit Wasser) 3 bis 4 Stunden beschweren.

Schritt 2

Die Garnelen vom Darm befreien und waschen. Den gepressten Tofu, Garnelen, Eigelb und Sojasauce in den Mixer geben und fein pürieren. In eine Schüssel umfüllen. Die Chilischote waschen, putzen und fein würfeln. Die Karotten schälen, sehr fein würfeln, in Salzwasser 2 bis 3 Minuten kochen, abseihen und kalt abschrecken.

Schritt 3

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Chili, Frühlingszwiebel, Karotten und Koriander zu der Tofu-Garnelen-Masse geben, alles gut miteinander vermischen. Aus der Masse ca. 18 Bällchen à 20 g formen.

Schritt 4

Den Fischfond mit der Sojasauce und dem halbierten Zitronengras in einen Topf geben, pfeffern und aufkochen. Die Bällchen einlegen, die Hitze reduzieren und in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

Schritt 5

Die Zutaten für den Dip gut miteinander verrühren.
Die Bällchen aus dem Sud heben, abtropfen lassen
und mit dem Dip servieren.