

# Frikadellen

## Zutaten (2 Personen):

- 300 g Tofu Natur
- 60 g Paniermehl
- 2 TL Salz
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Zimt
- ½ Bund Petersilie
- 2 Zwiebeln
- (frischer) schwarzer Pfeffer
- 70 ml Pflanzenöl
- Gemüsebrühe
- eine Tasse zarte Haferflocken



## Zubereitung (ca. 15 Minuten):

- Haferflocken in etwas Wasser mit Gemüsebrühe zu einer pampigen Masse aufquellen lassen
- Tofu mit den Händen zerbröseln
- Zwiebeln schälen, Petersilie waschen und beides in einem Mixer pürieren. Zusammen mit dem Paniermehl, den Gewürzen und den gequellten Haferflocken zum Tofu geben.
- 2 Minuten durchkneten und zu Buletten formen
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen auf höchster Stufe von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Danach auf mittlerer Stufe nochmals von beiden Seiten ca. 4 Minuten goldgelb anbraten.
- Tipp: mit Senf, Nudel/Kartoffelsalat und Salatbeilage servieren.

