

Kappes & Bananen



Rezepte für jeden Geschmack

Brennesselsauce zu Spargel und Tofubällchen

Zutaten:

1,5 kg Spargel
Salz
Zucker
1 TL Gemüsebrühe Instant
2 gehackte Schalotten
1 gehackte Knoblauchzehe
4 EL Butter
1 TL frischer, gehackter Ingwer
Kreuzkümmel
1 Ei
2-3 EL Paniermehl
250g Tofu
1 EL Mehl
200g Sahne
200g Schmand
6 EL junge, gehackte Brennesselblätter
Zitronensaft
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Den Spargel schälen, holzige Enden wegschneiden. In kochendem Salzwasser mit etwas Zucker 12 min garen. Spargel warm halten. Spargelbrühe auf etwa 700ml einkochen und die Brühe einstreuen. Schalotten und Knoblauch in 2 EL Butter anschwitzen, Ingwer, etwas Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer einrühren und abkühlen lassen. Ei, Paniermehl und zerdrückten Tofu hinzufügen und gut verrühren. Die restliche Butter zerlassen, das Mehl dazugeben und mit 125ml Brüheauffüllen. Die Sauce 5 min köcheln lassen. Aus der Tofumasse kleine Bällchen formen und in der restlichen siedenden Brühe 10 min gar ziehen lassen. Sahne und Schmand zur Sauce geben und erhitzen. Brennesseln und Zitronensaft einrühren. Tofubällchen und Spargel anrichten, mit der Sauce begießen und mit Petersilie bestreuen. Dazu passt Curryreis.