

Gratinierte Tofu-Bällchen auf Tomaten-Gemüseragout

Zutaten für das Gemüse (für 4 Personen):

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 750 g (Glas oder Dose) Tomaten
- 1 Tasse Wasser
- 3 EL dunkler Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zuerst das Gemüseragout zubereiten. Dafür das Gemüse säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Zwiebeln und Knoblauch erst etwas später hinzufügen, damit sie nicht verbrennen und bitter werden. Nach 2-3 Minuten das Tomatenmark unterrühren, dann die Tomaten dazugeben. Wasser und Balsamico hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Zutaten für die Tofu-Bällchen:

- 400 g Tofu natur
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g Parmesan
- 25 g Pankomehl
- 2 (Größe M) Eier
- 1 EL Stärke
- 1 EL Tomatenmark
- 0,5 TL Paprikapulver
- 1 Prise Hefeflocken
- Salz
- Pfeffer
- einige Stiele Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- frisches Basilikum

Tofu auf Küchenkrepp abtropfen lassen, dabei leicht andrücken. Anschließend mit den Händen in eine große Schüssel bröseln.

Knoblauch schälen und pressen oder reiben. Parmesan ebenfalls reiben. Knoblauch, die Hälfte des Parmesans und die restlichen Zutaten zum Tofu geben und alles zu einer geschmeidigen Masse vermengen. Daraus pro Person 2 Bällchen formen.

Das heiße Gemüse aus der Pfanne bei Bedarf in eine feuerfeste Auflaufform umfüllen. Pfannen mit Stiel passen nicht immer in den Backofen. Die Bällchen auf das Ragout setzen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Etwa 20 Minuten im Ofen garen, bis die Bällchen schön gratiniert sind.

In der Zwischenzeit etwas Rosmarin und Thymian fein hacken und die Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Das Ragout mit jeweils 2 Bällchen auf Teller geben. Mit Rosmarin, Thymian und Basilikum bestreuen.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 14.06.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen