



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Vegane Tofu-Kichererbsen-Bällchen mit Mango-Kohlrabisalat

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g frischen Ingwer
- 60 ml Sojamilch
- 250 g Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft
- 200 g Tofu
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Koriander, fein geschnitten
- 250 g Haferflocken
- 1 kleine Mango, geschält
- 2 Kohlrabi, geschält
- 60 g Erdnüsse, natur
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Limette (Saft)

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Vegane Tofu-Kichererbsen-Bällchen mit Mango-Kohlrabisalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |               |                      |     |
|----------------|----------------------|---------------|----------------------|-----|
| 38,5 g Fett    | 66,3 g Kohlenhydrate | 26,7 g Eiweiß | 12,8 g Ballaststoffe | 738 |
| kcal Brennwert |                      |               |                      |     |

### Vegane Tofu-Kichererbsen-Bällchen mit Mango-Kohlrabisalat

#### 1. Aromen vorbereiten:

2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen und 50 g frischen Ingwer schälen. Zwiebeln sehr fein würfeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken.

#### 2. Tofumasse herstellen:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erwärmen. Zwiebelwürfel, Knoblauch und Ingwer darin glasig andünsten. Alles mit 60 ml Sojamilch, 250 g Kichererbsen und 200 g Tofu im Mixer oder mit dem Pürierstab fein mixen.

Die Masse in eine Schüssel geben, 2 EL gehackte Petersilie, 2 EL fein geschnittenen Koriander sowie 90 g Haferflocken untermengen.

Mit **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** würzen und kurz quellen lassen.

#### 3. Mango-Kohlrabisalat zubereiten:

1 geschälte Mango und 2 geschälte Kohlrabi grob raspeln und in eine Schüssel geben. 60 g Erdnüsse fein hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und mit 1 EL braunem Zucker sowie dem Saft von 1 Limette zum Salat geben. Gut vermengen und etwas ziehen lassen.

#### 4. Bällchen formen & anbraten:

Aus der Tofumasse ca. 4 cm große Bällchen formen und in den übrigen Haferflocken wenden. 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen und die Bällchen darin rundum goldbraun anbraten.

#### 5. Anrichten & servieren:

Den Mango-Kohlrabisalat auf Tellern verteilen, die warmen Tofu-Kichererbsen-Bällchen daraufsetzen und sofort servieren.

#### Tipps & Varianten:

**Tip:** Wenn die Masse zu weich ist, einfach etwas mehr Haferflocken einarbeiten, bis die Konsistenz perfekt zum Formen ist.

**Variante:** Statt Haferflocken können auch gemahlene Mandeln verwendet werden – das macht die Bällchen besonders nussig.

**Nicht vergessen:** Die Bällchen lassen sich auch wunderbar im Ofen bei 180 °C etwa 20 Minuten knusprig backen – ideal, wenn du fettärmer kochen möchtest.