



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Keftedes etwa 4 Portionen

Keftedes sind Hackfleischbällchen in Tomatensoße. Vergleichbar den türkischen Koftas, den schwedischen Köttbullar, den deutschen Frikadellen. Varianten dieses Gerichtes finden sich überall. Sie unterscheiden sich in Form und Größe und Gewürzen. Aber in der Basis sind sie aus Hackfleisch und werden angebraten.



Unsere Keftedes sind natürlich vegan und verwenden als Basis zwei unterschiedliche Eiweiß-Lieferanten: getrocknetes, texturiertes Soja und frischen Tofu. Beides zusammen ergibt eine unschlagbare Kombination aus Biss und Weichheit. Wenn die das Ergebnis gefällt, kannst du diese Basis für alle möglichen Fleischbällchen oder Frikadellen varianten nehmen – einfach nur die Gewürze dementsprechend ändern.

Texturiertes Soja kennen hierzulande die Meisten als Soja-Granulat. Das wird oft als Hackfleischersatz für Chilis oder andere Soßen empfohlen. Und ich habe oft erlebt, dass Leute von Geschmack und Konsistenz dann sehr enttäuscht sind. Das Ganze ist ein getrocknetes Produkt, das – ganz grob erklärt – aus Sojamehl hergestellt wird. Es hat ähnlich wie Tofu erstmal keinen starken Eigengeschmack. Man muss es buchstäblich zum Leben erwecken – dann liefert es ein wunderschönes Grundprodukt für alle möglichen Gewürze. Das Aufwecken geht am einfachsten, indem man es in Brühe ordentlich

durchkocht. Die Brocken werden dadurch größer und weicher. Wenn man es danach abgießt und ausdrückt ist es bereit, jede Art von Marinade oder Soße regelrecht aufzusaugen.

Das Bissgefühl erinnert an Fleisch. Es ist fester und zäher als alle Tofu-Produkte und kommt nahe an Seitan ran. Daher ist es für viele ehemalige oder noch Fleischesser eigentlich ein sehr geeignetes Produkt. Traut euch mal ran.

Die Keftedes sind etwas aufwendiger zu machen. Die gute Nachricht – sie lassen sich gut einfrieren. 😊

Zutaten Keftedes

- 2 Tassen Sojaschnitzel (fein)
- 3 Tassen Gemüsebrühe
- 200g Tofu
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 1 Brötchen
- 1 EL Hefeflocken
- Abrieb einer Zitrone
- ½ TLI Zimt
- ¼ TL Kreuzkümmel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz/Pfeffer



1. Die Sojaschnitzel mit der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und dann bei mittlerer Hitze gut 15 – 20 Minuten köcheln lassen. Dann abgießen und leicht ausdrücken. In eine große Schüssel geben.
2. Den Tofu auf einer Reibe grob raspeln und dazugeben.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

3. Die Zwiebel sehr fein würfeln, die Petersilie sehr fein hacken. Das Brötchen in Wasser einweichen und dann ausdrücken. Alles zusammen mit den Gewürzen zum Tofu-Sojaschnitzelgemisch geben und gut durchkneten. Probieren und ggf. nachwürzen.
4. Aus der Masse jetzt kleine Bällchen formen und diese in einer Pfanne mit Öl rundherum schön knusprig anbraten.

Zutaten Soße

1 Zwiebel
1 Möhre
2 Stangen Sellerie
1 gr. Dose Tomaten
Schwarze Kalamata Oliven, eine gute Handvoll
1 Glas kapern in Salzlake
Abrieb einer Zitrone
Thymian
Salz, Pfeffer, Zucker

5. Die Zwiebel fein würfeln und dann in Öl in einem Topf langsam bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Das dauert 15 – 20 Minuten. Geduld, nicht mit der Hitze hochgehen, sonst verbrennt die Zwiebel, bevor sich das natürliche Umami gebildet hat und der Soße fehlt es an Tiefengeschmack.
6. Die Möhre und den Sellerie fein würfeln und zugeben, sobald die Zwiebel schön goldbraun ist. Langsam weiter rösten, so dass auch Möhre und Sellerie bräunen und ihre natürliche Süße entwickeln können.
7. Die Tomaten hinzugeben. Große Stücke/ganze Tomaten zerquetschen oder hacken.
8. Die Oliven auf ein Brett legen und kurz fest drücken. Danach lässt sich der Stein meistens gut heraus lösen. Grob hacken und in die Soße geben. Die Kapern abgießen und dazu geben.
9. Mit allen Gewürzen abschmecken und schön dick einkochen lassen.
10. Über die Keftedes geben.

