





# Tofu-Dumplings

Betty Bossi



 50 Min.  vegi  vegan  schlank  
Vorspeise für 4 Personen

170 g Mehl  
1 dl heisses Wasser

Mehl und Wasser mischen, zu einem geschmeidigen glatten Teig kneten, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 20 Min. ruhen lassen.

120 g Rüebli  
200 g Karma Tofu nature  
1 Bundzwiebel mit dem Grün  
1 roter Chili  
1 EL Sojasauce  
1 EL Limettensaft  
¼ TL Salz

Rüebli schälen, mit dem Tofu an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Bundzwiebel fein hacken, Grün in Ringe schneiden, beiseite stellen. Chili entkernen, fein hacken, mit Bundzwiebel, Sojasauce und Limettensaft unter die Rüebli mischen, salzen.

Teig zu einer Rolle von ca. 30 cm Länge formen. Rolle in 16 gleich grosse Stücke schneiden. Teigstücke mit einem Wallholz auf wenig Mehl zu Rondellen von je ca. 10 cm Ø auswallen. Restliches Mehl abpinseln. Je 1½ EL Füllung auf ein Teigstück geben, dieses rundum mit wenig Wasser bestreichen. Die Ränder mit Daumen und Zeigefinger nach oben zusammendrücken.

---

<b>2 EL Erdnussöl</b>	Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Dumplings begeben, ca. 6 Min. bei mittlerer Hitze braten, davon ca. 3 Min. zugedeckt. Bundzwiebelgrün und Sesam darüberstreuen.
<b>1 EL Sesam</b>	

---

<b>3 EL milde Sojasauce</b>	Sojasauce, Essig und Chiliflocken verrühren, zu den Dumplings servieren.
<b>1 TL Weissweinessig</b>	
<b>¼ TL Chiliflocken</b>	

---

Portion (¼): 388 kcal, F 14g, Kh 38g, E 13g

#### ANZEIGE



#### TOFU – TOTAL VIELFÄLTIG

In Asien gehört er seit Jahrhunderten zu den Grundnahrungsmitteln. Zu Recht, denn er liefert hochwertiges Eiweiss und ist vielfältig einsetzbar. Tofu lässt sich anbraten, frittieren, grillieren und sogar pürieren. Bio Tofu von Coop Karma ist in vielen Variationen von seidenweich bis crispy erhältlich.