



## **Ingwer-Tofu-Laibchen mit gefüllten Tomaten**

### **Ingwer-Tofu-Laibchen**

800 g fester Tofu, 2 kleine Karotte, 2 rote, kleine, scharfe Chilischote, 100 g Zuckerschoten, 2 EL geriebener frischer Ingwer, 4 EL geröstete Semmelbrösel, 2 EL Crème fraîche, 4 Eier, 2 EL Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin, 1 unbehandelte Limette, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl

### **Gefüllte Tomaten**

12 kleine Strauchtomaten, 500 g Spinat, 1 unbehandelte Orange, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Ingwer-Tofu-Laibchen den Ingwer und die Schale von einer Limette fein reiben. Chilischote, Karotte, Zuckerschoten und in kleinste Würfel schneiden. Rosmarinnadeln sehr fein hacken.

Den Tofu zerbröseln und die Hälfte davon mit der Küchenmaschine fein pürieren. Die Eier, den gesamten Tofu, Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Semmelbrösel gut miteinander vermischen.

In einer kleinen Pfanne in etwas Olivenöl die Karotten, Chili und Zuckerschoten glasig anschwitzen, Ingwer, einen Teelöffel Rosmarinnadeln und den Abrieb von der Limettenschale zugeben, weiter anschwitzen. Anschließend leicht abkühlen lassen, dann zur Tofumasse geben. Mit nassen Händen kleine Laiberl formen und in Olivenöl goldgelb braten.

Für die gefüllten Tomaten den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Schale der Orange abreiben, den Saft auspressen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Spinat darin dünsten bis er zusammen fällt und mit Orangenschale und einem Esslöffel Orangensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und die Frucht mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen und mit dem Orangenspinat füllen danach Deckel wieder draufsetzen .

Die Tomaten mit etwas Olivenöl beträufeln und kurz im Backofen erwärmen.