

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Hirse-Tofu Kugeln



Zutaten

1 EL Ghee
1 Zwiebel
100 g Hirse
4 dl Bouillon

2 Kartoffeln

200 g Tofu

1 TL Garam masala
1 TL Curry

1 TL Thymian
1 TL Majoran

1 EL Sojasauce
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle

Sesamsamen

Zubereitung

Ghee erhitzen, die gehackte Zwiebel und Hirse darin andünsten, mit Bouillon ablöschen, 15 Min. leicht köcheln lassen, danach 15 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit Kartoffeln in Schale weichkochen, schälen und mit Kartoffelstampfer pürieren.

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken.

In separaten Topf Ghee erhitzen, die Gewürze kurz anrösten, die Kräuter, Chili, Gewürze und Sojasauce mit Hirse, Tofu und Kartoffeln zu einer festen Masse verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Masse in Esslöffel-grosse Kugeln formen, nach Belieben in Sesamsamen wenden auf ein beschichtetes Backblech legen und im Backofen bei 160° Umluft 30 Min. backen.