



Leichter kochen,  
besser essen!



KW17 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)  
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

## Hennings vegane Königsberger Klopse mit Kartoffel-Karotten-Gemüse aus dem Ofen

Als ich unseren Henning nach seinem Lieblingsgericht gefragt habe, kam es wie aus der Pistole geschossen: Vegane Königsberger Klopse! Bitte verzeih' es mir, aber eigentlich hätte ich Dich eher in die Sauerbraten-Schublade gepackt, lieber Henning. Eine Spitzenwahl, wie ich finde. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Kartoffeln



Karotten



Zwiebel



Petersilie



Zitrone



Tofu



Kapern



Senf



Paniermehl



Sojasahne

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kartoffeln	400 g	800 g
Karotten	2	4
Zwiebel	1/2	1
Petersilie	5 g	10 g
Zitrone	1/2	1
Tofu 6)	250 g	500 g
Kapern	2 EL	4 EL
Senf 10)	1 TL	2 TL
Paniermehl 15)	60 g	120 g
Sojasahne 6)	200 ml	400 ml

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

6) Soja 10) Senf 15) Kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 799 kcal  
Kohlenhydrate: 67 g  
Fett: 40 g, Eiweiß: 32 g  
Ballaststoffe: 9 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Mehl, Öl

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Ofen, Backblech, Zitronenpresse, Schüssel, große Pfanne, Schneebesen, Reibe

2



**1** Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen.

**2** **Kartoffeln** gut waschen und in ca. 2–3 cm große Ecken schneiden. **Karotten** schälen und ebenfalls in ca. 2–3 cm große Stücke schneiden. Alles auf ein Backblech verteilen, mit 1 EL **Olivenöl** und **Salz** und **Pfeffer** mischen und ca. 15–20 Min. knusprig backen.

2



**3** **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und entsaften.

**4** **Tofu** in einer Schüssel fein zerbröseln. Zusammen mit 1 EL **Kapern**, **Zitronenschale**, **Senf**, **Paniermehl**, **Salz** und **Pfeffer** 2–3 Min. verkneten, am besten mit der Hand. Dann mit nassen Händen 6 Klopse (ungefähr so groß wie ein Esslöffel) formen, 8 größere Klopse für 4 Personen.

5



**5** In einer Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen und **Tofu-Klopse** darin 2–3 Min. von jeder Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

**6** Erneut in der Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen und **Zwiebeln** darin 3 Min. glasig andünsten. 1 EL **Mehl** hinzufügen und leicht anrösten. 1 EL **Kapern** hinzufügen, mit **Sojasahne** ablöschen und gut mit einem Schneebesen verrühren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Zitronensaft** abschmecken. **Tofu-Klopse** zu der Soße geben und kurz erwärmen.

5



**7** **Kartoffeln** und **Karotten** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und mit **Soße** und **Klopsen** auf flachen Tellern verteilen, mit **Petersilie** bestreut genießen.