



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, Schneebesens, 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 Schneebesens 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.