

# Rezeptideen mit Albaöl



## Tofu-Frikadellen

### Zutaten

(für ca. 10 Frikadellen)

250 g frischen Tofu

1 Lauchzwiebel

1 Möhre

3 EL Vollkornpaniermehl

1 EL Weizenschrot oder Weizenmehl

1 kleines Ei

1 EL Sojasoße

Pfeffer, Salz, Basilikum

1 EL Vollkornpaniermehl zum Wälzen

3 EL Albaöl zum Braten

### Nährwertinformation

1 Frikadelle enthält:

92 Kalorien

6 g Fett

4 g Eiweiß

7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE)

24 mg Cholesterin

### Dieses Rezept ist:

· vegetarisch

### Zubereitung

Tofu ganz fein zerkrümeln, Lauchzwiebel fein schneiden und die gewaschene Möhre grob reiben. Die übrigen Zutaten dazugeben, kräftig abschmecken und etwas stehen lassen.

Kleine, flache Frikadellen formen und in dem restlichen Vollkornpaniermehl (1 EL) wenden.

In einer beschichteten Pfanne in Albaöl beidseitig goldgelb braten.

Dazu schmecken eine kräftige Tomatensoße und ein frischer Salat.

### Tipp

Klein geformte Frikadellen mit einem würzigen Dip sind eine vorzügliche vegetarische Speise für jedes kalte Buffet.

# Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: [www.albaeol.de](http://www.albaeol.de)