



## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 10 Min. Bratzeit

pro 100 g: 836 kJ, 200 kcal, 13,9 g Kohlenhydrate, 13,9 g Eiweiß, 10,5 g Fett, 59 mg Cholesterin, 1,31 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten:  

## Zubereitung

Für unsere süße Teddy-Bento-Box benötigen wir natürlich auch ein süßes Bären-Gesicht. Dafür nehmen wir leckere Tofu-Hack-Frikadellen. Die Kombination aus Tofu und dem Hackfleisch macht die kleinen Frikadellen richtig fluffig. Und zusammen mit der selbstgemachten Teriyaki-Soße schmecken die Hackbällchen einfach super lecker! So geht's:

### Step 1:

Für die Tofu-Hack-Frikadelle zuerst die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann holst du dir eine große Schüssel, in der du alle Zutaten vermengen kannst. In die Schüssel die Zwiebel und das Hackfleisch geben. Den Tofu abtropfen lassen und zu dem Hackfleisch dazu bröseln. Dann Salz, Pfeffer, Paniermehl, die Hühnerbrühe und die Sojasoße dazugeben und alles mit den Händen vermengen. Das Ei kannst du mit zwei Essstäbchen oder einer Gabel in einer Tasse verquirlen und ebenfalls zu der Hack-Masse dazugeben. Nun alles gut mit den Händen vermengen.

### Step 2:

Als nächstes kannst du die Frikadellen formen. Achte darauf, dass die Frikadellen relativ flach sind und du auch große und kleine Bällchen formst. Dadurch passt später alles besser in deine Box. Anschließend das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen scharf darin anbraten.

### Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du die Teriyakisoße vorbereiten. Dazu mischst du die Sojasoße mit dem Ahornsirup. Sind die Frikadellen von beiden Seiten gut angebraten, kannst du diese an den Rand der Pfanne schieben. In die Mitte der Pfanne gibst du nun die Teriyakisoße und lässt diese kurz karamellisieren. Zum Schluss die Frikadellen in der Soße schwenken, so dass die Soße an den Frikadellen haftet.

## Zutaten

### Für die Tofu-Hack-Frikadelle

1	Zwiebel
200 g	gemischtes Hackfleisch
200 g	Tofu
1/2 TL	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
50-100 g	Paniermehl
1 TL	Hühnerbrühe (Pulver)
1 TL	Sojasoße
1	Ei
1 EL	Sonnenblumenöl

### Für die Teriyaki-Soße:

2 EL	Sojasoße
2 EL	Ahornsirup