

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Tofu-Gipfeli



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 EL Peterli
- 1 TL Ghee
- 1 TL Currypulver

- 100 g Oliven-oder Räucher-Tofu
- 2 EL Oliven oder Olivenpaste
- 2-3 EL Quark
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

- 1 Kuchenteig rund

- 1 Ei

Diese einfache Variante ist eine schnelle und europäische Alternative zu Samosa.

Zubereitung

Zwiebel hacken und im Ghee kurz anrösten mit dem Currypulver würzen und abkühlen lassen.

Tofu und Oliven kleinschneiden, mit Quark und Peterli mischen, mit Kräuter-Salz abschmecken

Kuchenteig in 8 Teile schneiden, siehe Foto, Füllung auf die Teigstücke verteilen, dabei einen ca. 1,5 cm breiten Rand frei lassen. Teigränder mit wenig Eiweiß bestreichen, Teigstücke locker, von der Breitseite her zur Spitze einrollen, Gipfeli leicht krümmen, mit der Spitze nach unten auf das vorbereitete Blech legen, mit Eigelb bestreichen.

In der Mitte des auf 200° vorgeheizten Ofens 20-30 Minuten goldbraun backen. Die Gipfeli können ½-1 Tag im Voraus zubereitet werden. Bis zum Backen mit Folie zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Erst kurz vor dem Backen mit Ei bestreichen. Die Gipfeli können ohne Eianstrich und ungebacken tiefgekühlt werden.

Haltbarkeit:

2-3 Monate. Sie können tiefgefroren gebacken werden. Die Backzeit verlängert sich um ca. 5 Minuten.