

Tofu Burger – mit Kräuter



Für 4 Personen

Zutaten

- ◆ 2 TL Butter
- ◆ 400 g Tofu
- ◆ 2 TL gekörnte Gemüsebrühe, gestrichen

- ◆ 100 g Karotten
- ◆ 2 Zwiebeln (mittelgross)
- ◆ ½ TL Schabigerklee / Anmerk: ein muss (Reformhaus)
- ◆ 1 Messerspitze Muskatblüte (Macis) (Reformhaus)
- ◆ 1 EL Kräuter (Dill, Petersilie ...)
- ◆ 1 Ei
- ◆ 4 EL Vollkornbrösel (eventuell etwas mehr)
- ◆ 1 TL Salz

Zubereitung

- ◆ Den Tofu abtropfen lassen und in einem Suppenteller mit einer großen Gabel zerdrücken. Die Butter in der Pfanne zerlaufen lassen. Den zerdrückten Tofu mit der gekörnten Brühe in die Pfanne schütten und rasch bei starker Hitze unter häufigem Wenden etwa 2 Minuten anbraten.
- ◆ Die Karotten und Zwiebeln fein zerkleinern. In eine Schüssel geben, die restlichen Zutaten hinzufügen und alles gut mischen.
- ◆ In einer anderen Pfanne das Öl erhitzen. Mit nassen Händen aus der Tofumasse 6 Frikadellen formen und in dem heißen Öl goldbraun braten, auf jeder Seite gut 5 Minuten.

Schmecken warm und kalt.

Beilagen: Reis, Hirse, Püree, Gemüse oder Salate

Zubereitung ca. 20 MIN

Liebe Grüße Irene

<http://geoeis.eu/Rezepte>