

Tofubratlinge

Zutaten für 4 Personen:

400 g Tofu
600 ml Wasser
4 g Gemüsebrühe (Pulver)
10g Salz

40 g Zwiebeln
60 g Möhren
60 g Broccoli
2 g Basilikum
5 g Gemüsebrühe
4 g Hefeflocken

Zubereitung:

Gemüsebrühpulver und Salz ins Wasser geben und aufkochen, Tofu in das Wasser geben und 10 Minuten köcheln. Den Tofu ohne das Wasser pürieren. Zwiebeln und Broccoli klein hacken, Möhren fein reiben und kurz dünsten. Dann alle Zutaten miteinander vermengen. Burger (50g) von 5-6 cm Durchmesser formen und in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten braten. Erst wenden, wenn eine Seite fertig ist.

Tipp: Die Burger, besonders bei einer größeren Menge, sind schneller im Backofen auf Backpapier gebacken.

Variation:

Anstatt Broccoli und Möhren kann auch anderes Gemüse verwendet werden, wie z.B. bunter Paprika. Ebenso kann man

auch mit den Gewürzen spielen. Wird Kurkuma verwendet, werden die Burger gelb. Mixt man in den Tofu Rote Beete erhält man schöne rote Burger.