
©Kitty – stock.adobe.com

Tofu-Haferflocken – Laibchen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Tofu: 300 g
- Karotten: 150 g
- Lauchzwiebeln: 3 Stück
- 1 Bund Petersilie, glatt
- Eier: 3 Stück
- Feine Haferflocken: 150 g
- Zitronensaft: 2 EL
- Senf: 3 TL
- Tomatenmark: 3 TL
- ½ TL Gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken. Karotten waschen, schälen und fein raspeln. Lauchzwiebeln putzen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte der Petersilie für die Dekoration zur Seite geben.

Die andere Hälfte der Petersilie mit allen anderen Zutaten zu einer homogenen Masse vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Aus der Tofu-Masse mit feuchten Händen 8 gleich große Pattys formen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze jeweils von beiden Seiten 3-5 Minuten knusprig anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

TIPP

Aus Sojabohnen hergestellt, liefert Tofu viel leicht verdauliches Eiweiß. Sein hoher Gehalt an Eisen sowie B- und E-Vitaminen machen ihn zur gesunden Fleischalternative.
Diese Laibchen eignen sich auch hervorragend als Patty für Burger (anstelle der klassischen Fleisch-Pattys).

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
357 kcal	14 g	2,8 g	30 g	5,9 g	24 g	7 g	1,4 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	F - Sojabohnen	M - Senf