

Theresa Baumgärtner
Tofubratlinge mit Kräuterhummus

Montag, 18. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

Für den Hummus:

3 Zweige Minze
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Zitrone
250 g Kichererbsen aus der Dose,
abgetropft
1 TL Ahornsirup
2 EL Olivenöl
2 EL Tahin
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel

Für die Bratlinge:

1 kleine Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie
100 g Karotten
1 EL Butter
250 g Tofu, natur
1 Ei
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butterschmalz
50 g Semmelbrösel, frisch gerieben

Für die Zitronen-Crème fraîche:

250 g Crème fraîche
1/2 Bio-Zitrone
1/4 Knoblauchzehe
etwas Salz
2 Pck. Gartenkresse

Zubereitung:

1. Für den Hummus Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.
2. Abgetropfte Kichererbsen mit Kräutern, Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl, Tahin, Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren.



3. Für die Bratlinge die Zwiebel schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden oder pressen.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
5. Die Karotten waschen, schälen und fein reiben.
6. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darin andünsten.
7. Den Tofu zerbröckeln und mit den geriebenen Karotten, Ei, etwas Salz und Pfeffer sowie den angedünsteten Petersilien-Zwiebel in einen Zerkleinerer oder ein hohes Gefäß geben und zu einer glatten Masse pürieren.
8. Mit feuchten Händen die Masse zu Frikadellen formen, diese rundum in den Semmelbröseln wenden.
9. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Tofubrätlinge von beiden Seiten in Butterschmalz goldgelb anbraten.
- 10 Für die Zitronen-Crème fraîche Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein reiben.
11. Crème fraîche mit Knoblauch, Zitronenschale und Zitronensaft gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Mit der Gartenkresse bestreuen.
12. Die Bratlinge mit Hummus anrichten, dazu die Zitronen - Crème fraîche servieren.

Pro Portion: 337 kcal / 1412 kJ
19 g Kohlenhydrate; 16 g Eiweiß; 20 g Fett