

Tofu-Burger

Zutaten:

350 g Sojafarm „Gemüsetofu“
1 mittelgroße Zwiebel
25-50 g Knollensellerie
1 große Karotte, feingerieben
3-4 EL Lupinenmehl
1 Knoblauchzehe
7 EL Paniermehl
1-2 EL Hefeflocken
2 EL Haferflocken
80 g Weizenmehl
3 EL Olivenöl
2 EL feingehackte Cashewnüsse
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Öl zum Braten



Zubereitung:

Das Lupinenmehl in etwas Wasser lösen und 10 Minuten quellen lassen. Zur Seite stellen. Den Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken. Karotte und Sellerie fein reiben. Die Zwiebel sehr fein schneiden, den Knoblauch pressen. Feingehackte Nüsse, Hefeflocken, zerdrückte Haferflocken und Paniermehl zugeben. Alles in einer großen Schüssel durchmischen.

Das angerührte Lupinenmehl und das Olivenöl zu der Mischung geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und alles gründlich kneten. Ist die Bindewirkung noch nicht gegeben, noch etwas Mehl zugeben.

Aus der Masse kleine flache Burger formen und bei mittlerer Hitze ca. 8 bis 10 min braten.

Dieses Rezept lässt sich gut im Mixer zubereiten. Mittlere Stufe für 5 s zum Verkleinern, danach nochmal Rührstufe für 30 s.

Guten Appetit!