

Tofu-Hackbraten

Hackbraten kennt wohl jeder. Das hier vorgestellte vegane Ofengericht mit Naturtofu orientiert sich an dem Klassiker, schmeckt ebenso würzig und ist noch dazu gut vorzubereiten! Ein Rezept für 4-6 Personen.

Zutaten:

250 g SOJAFARM Naturtofu
150 g SOJAFARM Räuchertofu
60 g Hirse
250 ml passierte Tomaten
250 g Haferflocken
1 EL Lupinenmehl, in wenig Wasser gequellt
(oder 1 Ei)
2 EL Sonnenblumenkerne, geschrotet
50 ml Sojasauce
1/2 Bund frischen Basilikum und Thymian, gehackt
100 g (veganen) Käse, gerieben
1 Karotte
1 Knoblauchzehe
1/2 Paprikaschote
1 Zwiebel
2 TL Olivenöl
125 ml Wasser
Pfeffer



Zubereitung:

Karotte schälen und grob hobeln. Die Paprikaschote und die Zwiebel fein würfeln.

125 ml Wasser mit 2 TL Öl zum Kochen bringen. Hirse zugeben und 15 min köcheln lassen. Naturtofu im Mixer pürieren und in eine große Schüssel geben. Mit der Hirse und den passierten Tomaten vermischen.

Alle anderen Zutaten ebenfalls zugeben. Gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse in eine gefettete Kastenform füllen und 45 min bei 180°C backen.

Etwas abkühlen lassen und aus der Form nehmen.
Zu Kartoffelpüree und Salat servieren. Guten Appetit!