

ZUKUNFTS-REZEPT

VEGANE FRIKADELLEN

Zutaten

- 1 helle Semmel
- etwas ungesüßte Sojamilch lauwarm zum Einweichen
- 200 g Tofu Natur
- 200 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel
- 1 EL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Majoran
- 50 g Paniermehl bei Bedarf glutenfrei
- ½ Bund Petersilie gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Braten



Zubereitung

Die Semmel in grobe Stücke schneiden oder reißen und mit lauwarmer Sojamilch begießen. Etwa 5 Minuten einweichen lassen, danach gut ausdrücken.

Währenddessen beide Tofu-Sorten mit Küchenpapier trocken pressen, in einer Küchenmaschine fein häckseln und dann in eine große Rührschüssel geben. Zwiebel fein hacken. Zwiebel, Senf, Paprikapulver, Majoran, Paniermehl, Petersilie, etwas Salz, Pfeffer und die eingeweichte Semmel dazugeben. Alles mit den Händen zu einem Teig verkneten. Er sollte gut zusammenhalten.

Aus der Masse etwa 15 Frikadellen formen (oder je nach gewünschter Größe).

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Frikadellen ca. 5-6 Minuten pro Seite goldbraun und knusprig braten.



TIPP
Dazu passt: Bratkartoffeln,
Kartoffelsalat, Kartoffelpüree, ein
Kräuter-Dip... Oder einfach als Burger
genießen.

