

Tofu-Bratlinge mit Kräuter-Hummus

Für 4 Personen

Für den Hummus:

3 Zweige Minze	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Zitrone
250 g Kichererbsen (Dose)	1 TL Ahornsirup	2 EL Olivenöl
2 EL Tahin	1 Prise gemahl. 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	Salz	Pfeffer
2 EL Butterschmalz	50 g Semmelbrösel	

Für die Zitronen-Crème fraîche:

1/2 Bio-Zitrone	1/4 Knoblauchzehe	Salz
2 Pck. Gartenkresse		

Für den Hummus Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Abgetropfte Kichererbsen mit Kräutern, Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl, Tahin, Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren.

Für die Bratlinge die Zwiebel schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden oder pressen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die Karotten waschen, schälen und fein reiben.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darin andünsten. Den Tofu zerbröckeln und mit den geriebenen Karotten, Ei, etwas Salz und Pfeffer sowie den andünsteten Petersilien-Zwiebel in einen Zerkleinerer oder ein hohes Gefäß geben und zu einer glatten Masse pürieren.

Mit feuchten Händen die Masse zu Frikadellen formen, diese rundum in den Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Tofubrätlinge von beiden Seiten in Butterschmalz goldgelb anbraten. Für die Zitronen-Crème fraîche Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein reiben.

Crème fraîche mit Knoblauch, Zitronenschale und Zitronensaft gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Mit der Gartenkresse bestreuen.

Die Bratlinge mit Hummus anrichten, dazu die Zitronen - Crème fraîche servieren.

Theresa Baumgärtner am 18. März 2019