

Asiatische Buchweizen-Bratlinge

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

200 g Tofu, naturell
½ EL Kräutersalz
1 EL Sojasauce
1,5 Tassen Buchweizen
Brühe

1 Zwiebel, klein
100 g Paprika
100 g Möhren
250 g Topinambur
2 Zweige Rübstiel
4 Zweige Rucola
2 EL Ingwer

Salz, Pfeffer

3 EL Öl

Den Tofu zerdrücken,
mit Kräutersalz bestreuen und
mit Sojasauce mischen.
Buchweizen in einen Topf geben,
3 Tassen Brühe dazu geben und aufkochen lassen.
Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und den Buchweizen mit
geschlossenem Deckel ca. 10 Min. quellen lassen.

Zwiebel schälen und würfeln.

Die Paprika putzen, das Kerngehäuse entfernen und würfeln
Möhren und

Topinambur raspeln.

Die Kräuter

und den

Ingwer möglichst fein hacken.

Alles gut mit dem Gemüse vermengen, dann den durchgezogenen Tofu
und schließlich den Buchweizen dazu geben. Sollte das Ganze zu
trocken sein, ein bisschen Brühe zugeben.

Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken und aus dem Teig Bratlinge
formen.

Diese in heißes Öl geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken
und von beiden Seiten braun braten.