

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.