



Tofuburger deluxe



Vor-und zubereiten: **30 - 40 Min.**

Zutaten

Für 2-3 Pers.

200 g	Tofu
40 g	Reibkäse, rezent
1	Frühlingszwiebel
2 EL	Frische Kräuter
1 EL	Tomaten, getrocknet, in Olivenöl eingelegt
Evtl. wenig	Knobli
1	Ei
2 Msp.	Pfeffer
2 Msp.	Salz
¼ TL	Paprika
2 EL	Paniermehl oder Mehl
2-3 EL	Olivenöl

Zubereitung

Durch die Bircherraffel in eine mittelgrosse Schüssel raffeln beifügen
sehr fein schneiden und beifügen
fein schneiden und beifügen (Bsp. Peterli, Basilikum)
fein schneiden und beifügen

dazu pressen
beifügen

würzen
Alle Zutaten mit sauberer Hand gut vermischen und leicht durchkneten bis eine gleichmässige Masse entstanden ist

Aus der Masse 6 kleine Burger formen und kurz in etwas Mehl oder Paniermehl wenden
In beschichteter Pfanne erwärmen. Die Tofuburger bei hoher Temperatur anbraten und bei kleinerer Hitze ca. 10 Minuten weiterbraten. Zum Wenden eine breite, flache Kelle verwenden, damit die Burger beim Wenden nicht zerfallen.

Tipps:

- Auf einem grünen Gemüsebeet (Spiant, Kohl etc.) anrichten und mit 2-4 EL Naturejoghurt servieren
- Zur vollwertigen Mahlzeit ergänzen mit einer Stärkebeilage, zum Beispiel Vollkornhörnli, und kleinem Salat

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch