Tofu-Gemüse-Laberl

Alle, die kein Fleisch essen, sollten dieses Rezept ausprobieren. Die leckeren Tofu-Gemüse-Laberl darf man sich einfach nicht entgehen lassen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

550 g	Gemüse (nach Belieben)
1 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 Bündel	Petersilie
350 g	Tofu
1 Stk.	Ei
50 g	Dinkelmehl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Chili
0.5 TL	Zitronenschalen
Nach Belieben	Olivenöl (zum Braten)

Zubereitung

1. Für die Tofu-Gemüse-Laberl das Gemüse schälen, putzen und fein raspeln oder in dünne Streifen schneiden. Kräftig salzen und gut durchmengen. Ca. 5-10 Minuten ruhen lassen. Währenddessen Petersilie waschen, trocken schwenken und fein hacken.

2. Tofu zerbröseln. Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüsestreifen auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann mit Petersilie und Knoblauch mischen. Tofu mit Mehl, Ei und abgeriebener Zitronenschale vermengen. Salzen, pfeffern und mit Chili abschmecken.

3. Tofumasse und Gemüse miteinander vermengen und alles zu einer glatten Masse rühren. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine flache Laibchen formen. Öl in einer Pfanne

erhitzen und die Laberl darin rundherum goldbraun anbraten. Sofort servieren.

Tipp

Zu Tofu-Gemüse-Laberl passt eine frische Sauce mit Gemüse der Saison.