leicht verändert aus kochbar.de



Sojabratlinge

2 Portionen

Zutaten

100 g Sojaflocken, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Esslöffel Olivenöl, 2 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Pfeffer, 2 Esslöffel frische Kräuter, 3 mehlig kochende Kartoffeln, 50 g Semmelbrösel, 1 Ei, 40 ml Öl zum Ausbacken

Zubereitung

1. Kartoffeln kochen, pellen, auskühlen lassen
2. Sojaflocken in leicht salzigem Wasser oder Brühe 2 Minuten aufkochen, dann abschütten
3. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden
4. Knoblauchzehe fein hacken
5. Frühlingszwiebel und Knoblauch in 1 Esslöffel Olivenöl anschwitzen, auskühlen lassen
6. Kräuter fein hacken
7. Kartoffeln, Soja, Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer und Ei gut miteinander verkneten
8. aus dem Teig Bratlinge formen und diese in Semmelbröseln wenden
9. die Bratlinge in Öl in der Pfanne von jeder Seite etwa 5 Minuten ausbacken

Zeitbedarf

1 Stunde

dazu paßt

Tsatsiki, Möhrengemüse