

Tofu-Cashew-Bratlinge, Honig-Ingwer-Möhren, Dip

Für zwei Personen

Tofu-Cashew-Bratlinge:

300 g Räuchertofu	50 g Knollensellerie	100 g Süßkartoffel
1 kl. rote Zwiebel	3 Eier, M	1 EL Butter
Öl	30 g Cashewkerne	6 Zw. glatte Petersilie
1 TL Currypulver	2 EL Paniermehl	Salz, Pfeffer

Honig-Ingwer-Möhren:

300 g Snackmöhren	10 g Ingwer	1 Orange, Saft
Butter	200 ml Gemüsesfond	1 EL flüssiger Honig
3-4 Zw. glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Erbsen-Sauce:

150 g TK-Erbsen	1 Zwiebel	300 ml Küchensahne
Butter	100 ml trockener Weißwein	Speisestärke
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Avocado-Dip:

1 reife Avocado	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
150 g Frischkäse Natur	4 Blätter Minze	Salz, Pfeffer

Für die Tofu-Cashew-Bratlinge: Die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend in kleine Stücke hacken. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Süßkartoffel und Knollensellerie schälen und auf einer Küchenreibe fein raspeln. Eier trennen und Eiweiße auffangen.

Petersilie hacken. Räuchertofu mit einer Küchengabel fein zerdrücken und mit dem Eiweiß, Cashews, Süßkartoffel, Zwiebel, Petersilie und Knollensellerie zu einer Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. In einer Pfanne mit Öl gleichgroße Bratlinge von beiden Seiten langsam goldbraun ausbacken. Zum Schluss etwas Butter dazugeben und die Bratlinge mit der flüssigen Butter übergießen.

Für die Honig-Ingwer-Möhren: Orangensaft auspressen. Möhren und Ingwer schälen. Ingwer klein hacken und mit dem Orangensaft, Fond, Honig, Salz und Pfeffer Orangensaft in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Möhren dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze bissfest garen, herausnehmen und vor dem Anrichten kurz in Butter und gehackter Petersilie durchschwenken.

Für die Erbsen-Sauce: Erbsen 5 Minuten in kochendem Wasser garen und in Eiswasser wieder abkühlen. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in etwas Butter glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und zur Hälfte reduzieren lassen. Sahne hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Alles in einem Mixer zerkleinern und durch ein feines Sieb wieder in den Topf geben. Nach Bedarf mit Stärke abbinden.

Für den Avocado-Dip: Avocado schälen, entkernen, Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und dem Frischkäse verrühren. Knoblauchzehe abziehen und kleinhacken. Minzblätter in feine Streifen schneiden und gemeinsam mit dem Knoblauch zur Masse hinzugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sven Paul am 07. Mai 2025