



Tofu-Bratlinge mit Apfel-Rotkohl

Zutaten für 2 Portionen

Für den Apfel-Rotkohl

- 300 g [Rotkohl](#) - halbieren, Strunk entfernen und 1 cm dicke Streifen schneiden oder hobeln
- 150 g Apfel, süß-sauer - halbieren, Gehäuse entfernen, schälen und in schmale Stücke schneiden
- 200 ml Wasser
- 1 EL [Yaconsirup](#)
- 1 EL Kokosöl
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Prise Zimtpulver

Für die Bratlinge

- 250 g Tofu Natur - im Mixer fein pürieren
- 40 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 3 EL Kokosöl
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Senf
- 2 TL Kartoffelstärke
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Zimtpulver
- 3 EL Sesamsamen, weiss
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Für den Apfel-Rotkohl einen Topf mit 1 EL Kokosöl erhitzen, den Kohl darin ca. 3 Min. anbraten, dann die Apfelstücke dazugeben und mit 200 ml Wasser ablöschen. Die Lorbeerblätter hineingeben, einmal aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und abgedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen. Dann die Lorbeerblätter entfernen und mit Yacon, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

15 Min. vor Garende den pürierten Tofu zusammen mit dem Mehl, der Kartoffelstärke, Tamari, Senf, Paprika, Zimt und Petersilie in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig zunächst kleine Kugeln formen; dann zu Bratlingen flachdrücken. Einen Teil der Bratlinge von beiden Seiten in Sesamsamen wenden.

Dann eine Pfanne mit 3 EL Kokosöl erhitzen und alle Bratlinge darin goldbraun braten.

Die Tofu-Bratlinge zusammen mit dem Apfel-Rotkohl anrichten und servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 663 kcal
- Kohlenhydrate: 47 g
- Eiweiss: 6 g
- Fett: 38 g