



## TOFU-CASHEW-BRATLINGE AUF HONIG-INGWER-MÖHRCHEN

Für 4 Portionen

### ZUTATEN:

- 600 g Snackmöhren
- 20 g Ingwer, geschält
- 1 Bio-Orange
- 1 EL Honig
- 200 ml klare Gemüsebrühe
- 250 g Tofu
- 50 g Cashewkerne
- 1 kleine rote Zwiebel
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Petersilienwurzel
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 3 Eiweiße, Kl.M
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL Currypulver
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

### ZUBEREITUNG:

Den Ingwer fein hacken. Den Saft der Orange auspressen. Die klare Brühe mit dem Ingwer, dem Orangensaft und dem Honig in einen Topf geben und aufkochen. Die Möhren hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Tofu mit einer Gabel fein zerbröseln. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und dann fein hacken.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knollensellerie und die Petersilienwurzel ebenfalls schälen und auf der Küchenreibe fein raspeln.

Den Tofu mit den gehackten Cashewkernen, den Zwiebelwürfeln, dem geraspelten Gemüse, der gehackten Petersilie, den Eiweißen und den Semmelbröseln in eine Schüssel geben. Alles kräftig miteinander vermengen und mit dem Currypulver und etwas Salz würzen. Aus der Masse 8 gleichgroße Bratlinge formen.

Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin von jeder Seite etwa 3 Minuten knusprig anbraten.

Die Honig-Ingwer-Möhrchen auf Tellern anrichten und die Bratlinge daraufsetzen.

### ENERGIEGEHALT PRO PORTION:

Energiegehalt pro Portion:

301 kcal / 1265 kj

Kohlenhydrate: 23,8 g

Fett: 14,8 g

Eiweiß: 14,2 g

Ballaststoffe: xxx g

BE 2,0

