



Leckere Rezepte mit Spirulina

Tofu-Burger

Zutaten

- 300g Tofu
- 400g Gemüse wie Karotten, Lauch, Zucchini, Erbsen etc.
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 10 Spirulina Presslinge, zu Pulver zerstoßen
- 1 Ei
- etwas Mehl
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten



Zubereitung

- Das Gemüse putzen und kleinraspeln. Die Zwiebel würfeln, die Petersilie kleinhacken und beides zusammen mit dem Gemüse in einer Pfanne anbraten.
- Den Tofu klein schneiden und zerkrümeln. Tofu, Gemüse, Ei, Spirulina-Pulver und Mehl verkneten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Aus der Masse ca. 12 Bratlinge formen und in heißem Öl beidseitig ca. 2-7 Minuten anbraten.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht Ihnen Ihr

Bärbel Drexel Team