

Rezept

# Sojabratlinge

Ein Rezept von Sojabratlinge, am 30.11.2023

## Zutaten

<b>400 ml</b> Gemüsebrühe	<b>125 g</b> feines Sojagranulat
<b>1/2 Bund</b> Petersilie	<b>5 Zweige</b> Thymian
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>8</b> in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten	<b>2</b> Eier (Größe M)
<b>50 g</b> Mehl	Salz
<b>1/2 TL</b> Chilipulver	<b>4 EL</b> Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

## Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Sojagranulat zugeben und etwa 5 Min. kochen, dann neben dem Herd 30 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Kräuter abrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und durch die Presse in eine große Schüssel drücken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden. Tomaten fein würfeln.
3. Sojagranulat in einem Sieb abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Mit Kräutern, Zwiebeln und den Tomaten zum Knoblauch geben. Eier und Mehl unterrühren, mit Salz und Chili abschmecken.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse mit einem Esslöffel flache Küchlein in die Pfanne setzen. Bei mittlerer Hitze pro Seite 4-5 Min. braten.