

Rezept

Tofu-Gemüse-Pflanzerl

Ein Rezept von Tofu-Gemüse-Pflanzerl, am 09.06.2026

Zutaten

500 g gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Lauch und Staudensellerie)	Salz
½ Bund Petersilie	2 Knoblauchzehen
1 Ei (Größe M)	300 g Tofu
½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale	60 g (Weizenvollkorn-)Mehl
Pfeffer	Salz
2 EL Olivenöl	Chilipulver (nach Geschmack)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse schälen oder waschen und putzen und in sehr feine, nicht zu lange Streifen schneiden oder hobeln. Die Gemüsestreifen mit Salz mischen und gut durchkneten. 5-10 Min. stehen lassen, bis sie etwas weicher werden.
2. Inzwischen den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Den Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Gemüsestreifen in einem Sieb abtropfen lassen und leicht ausdrücken.
3. Gemüse, Knoblauch, Petersilie und Tofu mit Ei, Mehl und Zitronenschale in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und kräftig durchkneten, bis die Masse gut zusammenhält. Daraus etwa zwölf Küchlein formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pflanzerl darin bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 5 Min. braten.