

Sojapflanzerl

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
100 ml Wasser
75 g Sojagranulat (fein)
200 ml Gemüsebrühe
1 TL mildes Currypulver
2 EL Weißbrotbrösel
1 bis 2 EL frisch geschnittene Petersilienblätter
2 Eier
Mildes Chilisalz
1 bis 2 TL Öl zum Braten

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, mit dem Wasser in eine Pfanne geben und einige Minuten köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist und die Zwiebeln weich sind.

Das Sojagranulat mit der Brühe in einen Topf geben, etwa 1 Minute am Siedepunkt ziehen lassen und in eine Schüssel umfüllen. Die gedünsteten Zwiebeln mit dem Curry, den Semmelbröseln und der Petersilie hineinrühren. Zuletzt die Eier hineinrühren und mit Chilisalz würzen.

Mit befeuchteten Händen 8 Pflanzerl daraus formen.

Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl darin verteilen. Die Bratlinge mithilfe der Folie vorsichtig auf die Hand nehmen und in der Pfanne auf beiden Seiten je etwa 2 ½ Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.