



Sauerkraut Bratlinge mit Tzatziki

Zutaten:

Mise en place:

Zubereitung:

Sauerkraut Bratlinge

50 g Zwiebel (klein geschnitten)
1 EL veganer Butter

Zwiebel in etwas Butter anbraten.

200 g Tofu naturell (mit Stampfer zerdrücken)

Zerdrückten Tofu dazu geben und weiter braten, bis der Tofu etwas Farbe bekommen hat.

250 g Sauerkraut (klein geschnitten)
½ TL Gemüsebrühe
½ TL Kümmel (gemörst)
100 g Buchweizen (gemahlen)
10 Pfefferkörner (gemörst)
1 TL Kräutersalz
1 Prise Zucker

Alle Zutaten dazu geben und zu einem festen Teig mischen.
Abschmecken und mit nassen Händen flache Laibchen formen. Diese dann im heißen Fett braten, vorsichtig mit der Hitze damit sie nicht zu dunkel werden.

Tzatziki

1 Gurke

Die Gurke reiben, gut salzen und 5-10 Minuten beiseite stellen.
Anschließend in einem Sieb abgießen und die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.

400 g Soja Joghurt (Alpro Skyr)
3 Knoblauchzehen (gepresst)
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Kräutersalz
Pfeffer

Die ausgedrückte Gurke mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und alles gut verrühren.
Nochmal abschmecken und bei Bedarf nachwürzen einige Kräuter hinzufügen.
Vor dem Servieren am Besten 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Viel Spaß beim Nachkochen!