Walnuss-Tofu Bratlinge

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	216 kcal/ 905 kJ	Fett:	14 g
Eiweiß:	15 g	Davon gesättige Fettsäuren:	2 g
Kohlenhydrate:	8	ungesättige Fettsäuren:	12 g

Zubereitung:

1. Die Walnüsse grob hacken. Den Tofu zerdrücken und in ein Küchentuch geben. Das Küchentuch wringen um die Flüssigkeit aus dem Tofu zu drücken.

2. Um die Würze des Kimchi zu mildern, Kimchi mit Wasser abwaschen. Anschließend abtropfen lassen und fein hacken. Den Schnittlauch in kleine Stücke schneiden.

3. Walnüsse, Tofu, Kimchi und Schnittlauch in eine Schüssel geben und mit Mehl, Ei, Knoblauch und Sesamöl mischen. Je nach Geschmack mit etwas roter Chilipaste würzen. 4 Bratlinge formen.

4. Etwas Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und Bratlinge ca. 3-4 Minuten von jeder Seite goldbraun backen. Dazu passt ein grüner Salat.

Zutaten für 4 Portionen :

25 g	kalifornische Walnüsse
300 g	Tofu
50 g	Kimchi
1/2 Bund	Schnittlauch
25 g	Mehl
1	Ei
1/2	Knoblauchzehe, zerdrückt
1	Spritzer Sesamöl
1 EL	Speiseöl

Außerdem:

Je nach Geschmack rote Chilipaste