

TOFU-Miniburger mit Kräuterdip glutenfrei

ZUTATEN für 2 Personen

Für die Tofu-Miniburger:

- 125 g alberts **TofuNATUR**
- 1 rote Zwiebel (fein gehackt)
- 1 große Möhre (geraspelt)
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 1 Handvoll frische Petersilie (fein gehackt)
- 1 EL **alberts LupinenSAUCE**, Salz und Pfeffer
- ½ TL Kümmel
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Mandelbutter oder Tahin
- 2 EL Olivenöl
- Abrieb von 1 Biozitrone
- 2-3 EL Mandelmehl
- 1 TL Agaragar (Bindemittel)

Für den Dip:

- 150 g ungesalzener Sojajogurt
- 1 Handvoll Petersilie (fein gehackt)
- Salz und Pfeffer
- Saft einer ½ Zitrone

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für die Tofu-Miniburger in einer Schüssel mischen und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Dip mischen.

Mit den Händen kleine Burger aus dem Tofumix kneten oder einen Metallring für eine gleichmäßigere und festere Form verwenden. In reichlich Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Serviertipp:

Mit dem Dip und einem knackigen Salat servieren.
Guten Appetit!

