

# FAUSTFORMEL *System*

## Tofu Spinat Burger mit Blattsalat



Für 1 Person

Dieses Rezept entspricht der Faustformel.

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Faustgröße Blattspinat, TK oder 1 Handvoll frischen Spinat
- 2 Handvoll Blattsalat nach Belieben, oder mehr
- ¼ Chinakohl
- ½ Avocado
- 1 Handtellergröße fester Tofu
- 2 TL Sonnenblumenkerne
- 2 TL Leinsamen
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel (Cumin; Mutterkümmel)

### Anleitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und zur Seite stellen (mind. 5 Minuten).
2. Kreuzkümmel trocken in einer Pfanne anrösten und evtl danach mörsern. Zwiebel und Knoblauch in ein wenig Olivenöl (“einmal um die Pfanne”) anschwitzen und glasig werden lassen. Keine Farbe annehmen lassen.

# FAUSTFORMEL

## *System*

3. Kreuzkümmel und Paprika dazu und kurziterrühren.  
Sonnenblumenkerne und Leinsamen in der Küchenmaschine möglichst fein schroten.
4. Spinat gut auspressen (bei frischem Spinat waschen und nass kurz in einer Pfanne, bei mittlerer Hitze, zusammenfallen lassen, dann auch gut auspressen), grob hacken und zu den Samen geben.  
Zwiebel-Mischung dazu geben und alles gut in einer Küchenmaschine mixen.
5. Tofu dazu geben und kurz durchmischen, dabei nicht zu fein werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Laibchen formen und in ein wenig Olivenöl in der Pfanne auf beiden Seiten sanft braten - ca. 8 Min.
6. Salat waschen, trocken schleudern und den Blattsalat evtl in Stücke, den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Avocado aushöhlen und in Würfel schneiden. Aus Olivenöl und Essig eine Marinade rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles unter den Salat und die Avocado heben. Mit den Laibchen servieren.