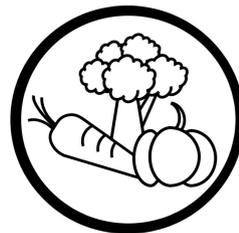


Vegi Saltimbocca



Vorbereitung
30 Minuten



Gluten
frei



Laktose
frei



Vegan



Thermomix®
geeignetes Rezept

10 Champignons
1 kleine rote Zwiebel
1 Rüebli
10Bl Salbei

Pilze kurz waschen und putzen. Zwiebel schälen, Karotten und Salbeiblätter waschen.

100g Räuchertofu

Das Gemüse zusammen mit dem Räuchertofu mit einem grossen, scharfen Messer sehr fein hacken oder im Thermomix 10 Sekunden auf Stufe 6 zerkleinern.

2EL Chia Samen
50g Haferflocken
Salz und Pfeffer

Chia-Samen und Haferflocken hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Thermomix kannst du dies weitere 10 Sekunden auf Stufe 4 vermengen.

Olivenöl

Danach die Masse sofort weiterverarbeiten. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und mit einem Glace-Portionierer Portionen der Masse in das heisse Olivenöl legen. Die Tätschli beidseitig bei kleiner Hitze goldbraun braten.

8Bl Salbei

Zum Schluss noch kurz Salbeiblätter mitbraten und mit Risotto, Gnocchi oder Salat geniessen.

