Okara-Bratling



Zutaten

Für 10 Stück

450 g Okara
1 kleine Karotte
2 kleine Frühlingszwiebeln
100 g Mehl
2 EL Stärke
1 Nori-Blatt
½ TL Cayennepfeffer
1½ TL Salz
bei Bedarf etwas Wasser
gerösteter Sesam zum Bestreuen

Zubereitung

Okara ist der Rückstand der Bohnen von der Tofuherstellung.

Die Karotte fein würfeln oder reiben. Die Frühlingszwiebeln fein würfeln und das Nori-Blatt in kleine Streifen schneiden.

Okara, Karotte, Frühlingszwiebeln und Nori-Streifen mit Mehl, Stärke, Cayennepfeffer und Salz vermengen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, bis sich die Masse gut formen lässt.

Aus der Masse etwa 10 Patties formen. In eine Pfanne geben und etwas flach drücken.

Die Pancakes von beiden Seiten goldbraun braten und vor dem Servieren mit geröstetem Sesam bestreuen.