Rezept

# Vegetarischer Tofu-Burger

Ein Rezept von Vegetarischer Tofu-Burger, am 27.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **150 g** | fester Tofu |
| **1 EL** | Sojasauce |
| **1 TL** | Ingwerpulver |
| | Salz |
| **2** | Frühlingszwiebeln |
| **80 g** | Mungobohnensprossen |
| **4** | Blätter Eisbergsalat |
| **2 EL** | süße Chilisauce (Fertigprodukt) |
| **5 EL** | Öl |
| **1 EL** | Zitronensaft |
| **1 TL** | Paprikapulver |
| | Pfeffer |
| **100 g** | Ananas (aus der Dose) |
| **1** | rote Paprikaschote |
| **1 TL** | Tamarindenmus |
| **4** | Sesambrötchen |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

## Zubereitung

1. Den Tofu in 4 Scheiben schneiden. 2 EL Öl mit der Sojasauce, dem Zitronensaft und den Gewürzen verrühren und den Tofu darin marinieren. Gelegentlich wenden.

2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Ananas abtropfen lassen und fein würfeln. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Salatblätter waschen und trockentupfen.

3. Für die Sauce das Tamarindenmus und die Chilisauce mit 100 ml Wasser aufkochen. Ananas und Frühlingszwiebeln dazugeben und 3-4 Min. einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

4. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin in ca. 8 Min. von beiden Seiten knusprig braten. Die Brötchen aufschneiden. Auf jede untere Hälfte 2 Salatblätter, Tofu, etwas Sauce, Paprika und Sprossen geben. Mit der oberen Brötchenhälfte bedecken und servieren.