

## Rezept

# Eiweiss-Burger

Ein Rezept von Eiweiss-Burger, am 06.05.2024

## Zutaten

<b>2</b> Eier (M)	<b>50 g</b> Frischkäse (Doppelrahmstufe)
<b>4 EL</b> gem. Mandeln	<b>1 EL</b> Sesam
<b>150 g</b> Tofu	<b>1</b> kleine rote Zwiebel
<b>1</b> kleine rote Spitzpaprika	<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>1 TL</b> mittelscharfer Senf	<b>2 EL</b> dunkle Sojasauce
<b>½ TL</b> Paprikapulver geräuchert	<b>4 g</b> Johannisbrotkernmehl (ca. 1 TL)
Salz	Pfeffer
<b>4 Blätter</b> Radicchio	<b>6 Blätter</b> Chicorée
<b>2 EL</b> Crème fraîche	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal, 53 g F, 25 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Eier trennen. Eigelbe in einer Schüssel mit Frischkäse und Mandeln verrühren. Eiweiße in einem hohen Rührbecher steif schlagen und unter die Frischkäsemasse heben. Die Masse mithilfe von zwei Esslöffeln in 4 kleinen Häufchen und mit reichlich Abstand voneinander auf das vorbereitete Backblech setzen und mit Sesam bestreuen. Im Ofen (Mitte) in 15-20 Min. goldbraun backen.
2. Tofu klein schneiden, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Zwiebel schälen, fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein hacken.
3. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Paprika darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Gemüse in eine Schüssel geben, Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Tofu, Senf, Sojasauce, Paprikapulver, Johannisbrotkernmehl, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer zum Gemüse geben und alles mit einem Küchenspatel verkneten. Die Masse mit feuchten Händen zu Burger-Pattys formen.
4. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Pattys darin von jeder Seite ca. 4 Min. knusprig braten. In der Zwischenzeit die Salatblätter waschen und gut abtropfen lassen. Auf zwei Teller je eine Brötchenscheibe legen und mit 1 EL Crème fraîche bestreichen. Je 2 Blätter Radicchio, 1 Tofu-Patty und 3 Chicoréeblätter darauflegen. Mit einer zweiten Brötchenscheibe bedecken und sofort servieren.