

## Rezept

# Grillgemüse-Tofu-Burger

Ein Rezept von Grillgemüse-Tofu-Burger, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Aubergine	<b>1</b> Paprika
<b>1</b> Zucchini	<b>1 Zweig</b> Rosmarin
<b>1 Handvoll</b> Rucola	Salz
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>1 EL</b> Aceto balsamico
<b>4 EL</b> Joghurt-Knoblauch-Soße (mit Sojajoghurt zubereitet)	<b>500 g</b> Natur-Tofu
	<b>4</b> vegane Sonnenblumenkern-Brötchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Burger | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

## Zubereitung

1. Aubergine, Paprika, Zucchini, Rosmarin und Rucola waschen und trocknen. Aubergine in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, 10 Min. ziehen lassen, dann trocken tupfen. Paprika entkernen, Stiel entfernen. Paprika in breite Streifen schneiden. Zucchini in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Gemüse mit 1 EL Olivenöl marinieren und in eine Grillschale geben.
2. Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken. Mit Essig und etwas Salz mischen und beiseitestellen. Joghurt-Knoblauch-Soße zubereiten, dabei Joghurt durch Sojajoghurt ersetzen. Tofu vierteln, trocken tupfen und mit 2 EL Öl einpinseln.
3. Brötchen auf dem heißen Grill rösten. Gemüse in der Grillschale und Tofu auf den Grill geben. Tofu 3,5 - 4 Min. pro Seite grillen, Gemüse insgesamt 8 Min. grillen, zwischendurch schwenken. Untere Brötchenhälfte mit Joghurt-Knoblauch-Soße bestreichen. Rucola darübergeben, dann den Tofu darauflegen. Gemüse nach dem Grillen mit der Rosmarin-Balsamico-Marinade mischen und auf den Tofu geben, mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.