

Rezept

Grillgemüse-Tofu-Burger

Ein Rezept von Grillgemüse-Tofu-Burger, am 22.07.2024

Zutaten

1 Aubergine	1 Paprika
1 Zucchini	1 Zweig Rosmarin
1 Handvoll Rucola	Salz
3 EL Olivenöl	1 EL Aceto balsamico
4 EL Joghurt-Knoblauch-Soße (mit Sojajoghurt zubereitet)	500 g Natur-Tofu
	4 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 darübergerben, dann den Tofu darauflegen. Gemüse nach dem Grillen mit der Rosmarin-Balsamico-Marinade mischen und auf den Tofu geben, mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.