Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Knuspriger Tofuburger

Ein Rezept von Knuspriger Tofuburger, am 30.05.2025

Zutaten

2 Stücke	Natur-Tofu (à 200 g)
40 g	Kapern 60 ml Sud
4 TL	Nori-Flocken
	Pfeffer
60 g	Mehl
8 Blätter	Eichblattsalat
1	Bio-Zitrone
5 EL	Öl
	Salz
80 g	Cornflakes
100 g	vegane Remoulade
4	knusprige Brötchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 33 g F, 20 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Die Tofusstücke längs halbieren und zwischen zwei mit Küchenpapier belegte Küchenbretter legen. Das obere Brett mit Büchern beschweren und den Tofu ca. 10 Min. pressen. Die Tofustücke nebeneinander in eine flache Dose legen.

2. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und die Hälften auspressen. 60 ml Saft, Kapernsud, 2 EL Öl, Noriflocken, Salz und Pfeffer verrühren und über den Tofu gießen, Tofu darin wenden. Die Dose luftdicht verschließen und den Tofu mind. 1 Std. im Kühlschrank marinieren lassen, dabei gelegentlich wenden.

3. Die Cornflakes in einem Gefrierbeutel fein zerbröseln und auf einen Teller geben. In einem tiefen Teller das Mehl mit ½ TL Salz mischen. Tofu auf einen Teller legen. 2 EL Marinade abnehmen und beiseitestellen, den Rest in der Dose lassen und bereitstellen. Restliches Öl (3 EL) in einer großen Pfanne erhitzen. Tofu im Mehl wenden, in die Marinade tauchen, in Cornflakes wenden und diese andrücken. In der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. pro Seite backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Kapern grob hacken, mit Zitronenschale und übriger Marinade (2 EL) unter die Remoulade rühren. Salat waschen und trocken schütteln. Brötchen halbieren und die unteren Hälften mit Remoulade bestreichen. Mit Salat und Tofu belegen und mit den oberen Brötchenhälften abdecken.