

Rezept

Rote-Bete-Tofu-Burger mit Minz-Mayo

Ein Rezept von Rote-Bete-Tofu-Burger mit Minz-Mayo, am 08.12.2025

Zutaten

45 g feine Haferflocken	2 EL Leinsamen
70 g Walnusskerne	500 g Rote Bete
200 g fermentierter Tofu (z. B. Feto)	1 TL gemahlener Koriander
1 TL Kreuzkümmel	1 EL Zitronensaft
1 EL Sojasauce	2 EL Olivenöl
4 Tomaten	8 Salatblätter
8 Vollkornbrötchen	

Für die Minz-Mayo:

15 g frische Minze	4 EL vegane Mayonnaise
6 EL vegane Joghurt-Alternative	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 16 g F, 14 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Haferflocken, Leinsamen und Walnusskerne im Hochleistungsmixer fein mahlen. Die Rote Bete (mit Einweg-Handschuhen) schälen und fein raspeln. Den fermentierten Tofu mit den Händen sehr gut ausdrücken und mit einer Gabel in einer großen Schüssel fein zerkleinern.
2. Die Rote-Bete-Raspel und die Haferflocken-Leinsamen-Walnusskern-Mischung dazugeben. Den gemahlenden Koriander, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Sojasauce dazugeben und alles zu einem klebrigen Teig verkneten. Mit leicht angefeuchteten Händen 8 feste ca. golfballgroße Kugeln formen. Die Kugeln vorsichtig flach drücken, sodass Bratlinge mit ca. 8 cm Ø entstehen. Die Bratlinge auf ein Backblech setzen. Ober- und Unterseite der Bratlinge mit Öl einpinseln. Im Ofen (Mitte) ca. 25-30 Min. backen. Dabei nach ca. 18 Min. die Bratlinge wenden.
3. Inzwischen für die Minz-Mayo die Minze waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mayonnaise und Joghurt glatt rühren, die Minze unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen und Stielansätze entfernen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Salatblätter waschen und trocken schütteln. Die Brötchen aufschneiden. Den Boden mit Minz-Mayo bestreichen und mit einem Salatblatt, Bratling und Tomatenscheiben belegen. Den Brötchendeckel auflegen.