Rezept

Rührtofu-Burger

Ein Rezept von Rührtofu-Burger, am 12.10.2024

Zutaten

1	Zwiebel
½ Bund	Schnittlauch
300 g	Tofu natur
80 ml	Sojacreme
4 Blätter	Kopfsalat
2	Tomaten
2 EL	Olivenöl
1 TL	gemahlene Kurkuma
¾ TL	Kala Namak (Schwarzsalz; Feinkostgeschäft)
4	Mehrkorn-Toastbrötchen (aus dem Brotregal)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 16 g F, 15 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, den Stielansatz entfernen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anschwitzen. Den Tofu mit den Händen fest ausdrücken, anschließend fein in die Pfanne bröseln und ca. 5 Min. anbraten. Kurkuma darüberstäuben, alles mit Sojacreme ablöschen, verrühren und ca. 5 Min. ziehen lassen. Die Hälfte des Schnittlauchs unterrühren und die Mischung mit Kala Namak würzen.

3. Den Salat waschen und trocken schütteln. Die Toasties im Toaster aufbacken und halbieren. Den Salat auf die unteren Hälften legen. Den Rührtofu darauf verteilen, mit Tomatenscheiben belegen und mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen. Das Ganze mit den oberen Brötchenhälften abdecken.