

Rezept

Tempeh-Burger

Ein Rezept von Tempeh-Burger, am 20.06.2024

Zutaten

2	Tomaten	½	Mango
80 g	grüne Bohnen (aus dem Glas)	1 Bund	Frühlingszwiebeln
400 g	Tempeh	4 EL	Kichererbsenmehl
6 EL	Ketjap manis		Salz
	Pfeffer	2 EL	Öl
4	Vollkornbrötchen	4 EL	vegane Mayonnaise

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 21 g F, 29 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Kern schneiden. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und grob zerkleinern. Tempeh grob würfeln. Beides mit Kichererbsenmehl und Ketjap Manis im Hochleistungsmixer zu einer klebrigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und mit angefeuchteten Händen 4 Pattys (ca. 9,5 cm groß) formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys darin bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 4 Min. braten.

3. Inzwischen die Vollkornbrötchen halbieren und auf dem Toaster bräunen. Die unteren Hälften mit je 1 EL Mayo bestreichen und mit Tomatenscheiben belegen. Die Pattys daraufsetzen und mit Mangoscheiben belegen. Die Bohnen darüber verteilen und die Burger mit den oberen Brötchenhälften abdecken.