Rezept

# Tofu-Burger

Ein Rezept von Tofu-Burger, am 26.04.2024

## Zutaten

- **2** Frühlingszwiebeln
- **1/2 Bund** Koriandergrün
- **2** Eier (Größe M)
- Salz
- **1 TL** rosenschafes Paprikapulver
- **1 TL** gemahlener Koriander
- **1** Fleischtomate
- **4** runde (Vollkorn-) Brötchen
- **2** Knoblauchzehen
- **400 g** Tofu
- **60 g** Dinkel- oder Weizenmehl
- **1 TL** Ras-el-hanout (marokkanische Gewürzmischung)
- **1 TL** gemahlener Kreuzkümmel
- **2 EL** Öl
- **4** Salatblätter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

## Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und samt knackigem Grün fein hacken. Knoblauch schälen und klein würfeln. Das Koriandergrün abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein schneiden.

2. Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken. Eier, Mehl, Zwiebeln, Knoblauch und Koriandergrün mit Salz und den Gewürzen dazugeben und alles zu einer glatten Masse verkneten. Zu vier etwa brötchengroßen Küchlein formen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Küchlein darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. pro Seite braten. In der Zeit Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei Stielansatz entfernen. Die Salatblätter waschen und trockenschütteln.

4. Brötchen aufschneiden und untere Hälften mit Salat und Tomatenscheiben belegen. Die Tomaten leicht salzen. Die Tofuküchlein daraufgeben, obere Brötchenhälften auflegen und die Burger servieren.