

Rezept

Tofu-Sprossen-Burger

Ein Rezept von Tofu-Sprossen-Burger, am 25.03.2023

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 Frühlingszwiebel | 1 zarte Möhre |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) |
| 100 g Sojasprossenkeimlinge | 200 g Tofu |
| 1 Ei (Größe M) | 2 EL Dinkel(vollkorn)mehl |
| 1 EL geriebene Haselnusskerne (oder Mandeln) | Salz, Chilipulver |
| 2 EL neutrales Öl | 2 Chinakohlblätter |
| 1 Stück Salatgurke (ca. 50 g) | 1 feste Tomate |
| 2 runde, eher flache Brötchen | 2 EL Salatmayonnaise (nach Belieben) |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebel putzen und waschen, weißen und hellgrünen Teil möglichst fein hacken. Die Möhre schälen, putzen und fein raspeln. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Die Sprossen in einem Sieb waschen und gründlich abtropfen lassen.
2. Den Tofu abtropfen lassen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit dem Ei, dem Mehl und den Nüssen gut verkneten. Von den Sojasprossen ein paar auf die Seite legen, die übrigen hacken, mit Frühlingszwiebeln, Möhren, Knoblauch und Ingwer untermischen und alles mit Salz und 1 Prise Chilipulver abschmecken.
3. Aus der Tofumasse zwei Frikadellen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze 4-5 Min. braten. Umdrehen und noch einmal so lange braten.
4. Inzwischen die Chinakohlblätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Das Gurkenstück waschen oder schälen, in Scheiben und anschließend in feine Streifen schneiden. Die Tomate waschen und in dünne Scheiben teilen.
5. Die Brötchen aufschneiden und die unteren Hälften nach Belieben mit Salatmayonnaise bestreichen. Chinakohl darauf verteilen und mit jeweils 1 Bratling belegen. Gurken- und Tomatenscheiben darauflegen und die beiseitegelegten Sojasprossen darüberstreuen. Die oberen Hälften daraufklappen und den Burger gleich essen.