

## Rezept

# Tofu-Walnuss-Burger auf Möhren

Ein Rezept von Tofu-Walnuss-Burger auf Möhren, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>3</b> Möhren	<b>2</b> Orangen, davon eine unbehandelt
<b>5 TL</b> Öl	<b>150 ml</b> Gemüsebrühe
Muskatnuss	Cayennepfeffer
<b>250 g</b> Tofu (Reformhaus, Bioladen)	<b>1</b> Schalotte
<b>30 g</b> Walnusskerne	<b>3 EL</b> fein geriebener Knollensellerie
<b>2 EL</b> fein geriebene Möhren	<b>1</b> Eiweiß
<b>4 EL</b> gehackte glatte Petersilie	<b>1 EL</b> Semmelbrösel
<b>2-3 TL</b> 2-3 TL Sojasauce	Salz
gemahlener Koriander	<b>1 TL</b> Speisestärke

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 394 kcal

## Zubereitung

1. Möhren schälen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die unbehandelte Orange heiß waschen und trocknen. Von einem Viertel der Frucht die Schale dünn abschneiden, in feine Streifen schneiden. Beide Orangen auspressen.
2. In einem beschichteten Topf 1 TL Öl erhitzen. Die Möhren darin anbraten. Mit Brühe aufgießen, mit Muskat und Cayennepfeffer würzen. Die Möhren zugedeckt bissfest köcheln (Garprobe nach ca. 10 Min.).
3. Inzwischen den Tofu abwaschen, trocknen und mit der Gabel fein zerdrücken. Schalotte schälen und hacken, Walnüsse hacken. Diese Zutaten mit dem geriebenen Gemüse, dem Eiweiß, 3 EL gehackter Petersilie, Bröseln und Sojasauce zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen mit Salz, Cayennepfeffer und Koriander abschmecken.
4. Orangensaft und Stärke verrühren, mit der Orangenschale zu den Möhren geben. Unter Rühren weiterköcheln lassen, bis die Sauce bindet.
5. Aus der Tofumasse mit befeuchteten Händen flache Burger formen. In einer beschichteten Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Burger darin beidseitig knusprig goldbraun braten. Die Tofu-Walnuss-Burger auf dem Möhrengemüse anrichten.