

Rezept

Vegane Glasnudelburger

Ein Rezept von Vegane Glasnudelburger, am 18.12.2025

Zutaten

200 g	Tofu natur	200 g	Glasnudeln
	Salz	6 EL	Öl
30 g	Maisstärke	2 EL	heller Sesam
100 g	Thai-Chili-Sauce (ersatzweise süßsaure Sauce)	40 g	geröstete, gesalzene Erdnüsse
6 Stängel	Koriandergrün	4 Blätter	Pak Choi
1 Glas	China-Gemüse (175 g Abtropfgewicht)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 26 g F, 10 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. Den Ofen auf 100° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Tofu zwischen Küchenpapier und zwei flache Teller legen, beschweren und ca. 10 Min. pressen. Die Glasnudeln und 1 TL Salz mit kochendem Wasser übergießen, mit einer Gabel auflockern und ca. 5 Min. zugedeckt ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Je 2 EL Öl in zwei großen Pfannen erhitzen. Die Glasnudeln mit einer Schere in 8 gleich große Teile schneiden, je 4 Portionen in jede Pfanne geben und zu ca. 10 cm großen Kreisen formen. Die Glasnudelkreise bei mittlerer Hitze pro Seite 6-7 Min. braten. Auf das Backblech legen und im Ofen warm halten.
3. Tofu quer und längs halbieren. Stärke und ½ TL Salz auf einem Teller mischen und den Tofu darin mit leichtem Druck wenden. Restliches Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin bei mittlerer Hitze pro Seite in ca. 6 Min. knusprig braten. Sesam dazugeben, mit der Thai-Chilisauce ablöschen. Tofu wenden und die Sauce bei kleiner Hitze einkochen lassen.
4. Die Erdnüsse grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Pak Choi waschen, putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Das China-Gemüse in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 4 Glasnudelkreise mit Pak Choi belegen, Tofu, China-Gemüse und Erdnüsse daraufgeben und mit Koriander garnieren. Die übrigen Glasnudelkreise darauflegen. Die Burger mit Besteck essen.