

Rezept

Vegane Windbeutel-Burger mit Räuchertofu

Ein Rezept von Vegane Windbeutel-Burger mit Räuchertofu, am 24.06.2026

Zutaten

FÜR DIE BRANDMASSE:

300 ml Sojamilch	160 g Margarine
250 g Weizenmehl (Type 405) oder Dinkelmehl (Type 630)	360 g veganes Eiweiß

FÜR DIE FÜLLUNG:

200 g Räuchertofu	1 rote Zwiebel
250 g rote Paprikaschote	3 TL neutrales Pflanzenöl
120 ml Pflanzensahne zum Kochen	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	100 g Cocktailtomaten

FÜR DEN DIP:

1/2 Zitrone	70 g Sesammus (Tahin, Bioladen oder türkisches Geschäft)
2 TL Agavendicksaft	Salz

AUßERDEM:

Backpapier für die Bleche	1 Spritzbeutel mit großer Lochtülle
3 EL feine Sprossen (z. B. Alfalfa-, Radieschen- oder Rote-Bete-Sprossen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Die Sojamilch mit 300 ml Wasser in einem Topf erhitzen und die Margarine darin schmelzen. Das Mehl auf einmal hinzugeben und 1-2 Min. mit einem Holzlöffel rühren, bis sich die Masse zusammenballt und sich am Topfboden ein weißer Film absetzt. 1 Min. weiterrühren und die Brandmasse zum Abkühlen in eine Schüssel füllen.
2. Esslöffelweise das vegane »Eiweiß« zur lauwarmen Masse geben und jeweils gründlich mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit einer Gabel unterarbeiten.

3. Den Backofen auf 160° Umluft (empfohlen, sonst 180° Ober-/Unterhitze) vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und mit reichlich Abstand 20 Windbeutel (Ø ca. 4 cm) auf die Bleche spritzen. Die Windbeutel im Ofen (Mitte und unten) 50-55 Min. backen, bis sie leicht gebräunt sind. (Bei Ober-/Unterhitze müssen die beiden Bleche nacheinander abgebacken werden.) Dann die Ofentür leicht ankippen und die Windbeutel abkühlen lassen.

4. Für die Füllung den Räuchertofu zwischen den Fingern zerkrümeln. Die Zwiebel schälen, die Paprika waschen und putzen. Beides in sehr feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Tofu und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anschwitzen, mit der Sahne ablöschen, salzen und pfeffern.

5. Den Backofen erneut auf 200° vorheizen. Die Kirschtomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Windbeutel quer halbieren und die Tofupaste gleichmäßig auf den unteren Hälften verstreichen. Die Paste mit den Tomatenscheiben belegen und im Backofen (Mitte) ca. 10 Min. backen. In den letzten 2 Min. die oberen Hälften mit in den Ofen legen.

6. In der Zwischenzeit die Sprossen waschen und trocken tupfen. Für den Dip die Zitrone auspressen. Den Saft mit Sesammus, Agavendicksaft und 150 ml warmem Wasser verrühren. Den Dip mit Salz abschmecken.

7. Die Burger aus dem Ofen nehmen, auf jeden etwas von dem Dip setzen, mit den Sprossen garnieren und die oberen Hälften aufsetzen.