

Rezept

Veganer Tofu-Burger

Ein Rezept von Veganer Tofu-Burger, am 07.02.2025

Zutaten

2	Zwiebeln	1 kleines Bund	Petersilie
400 g	Tofu	2 TL	Sojamehl
50 g	helles Dinkelmehl	3 TL	scharfer Senf
2 TL	Tomatenmark		Salz
	Pfeffer	2	Tomaten
4	grüne Salatblätter (auch sehr fein: 1 große Handvoll Rucola)	2 EL	neutrales Öl
		4	Burgerbrötchen oder beliebige, eher weiche Vollkornbrötchen
2 EL	vegane Mayonnaise		Ketchup (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und grob hacken. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit den Zwiebeln möglichst fein hacken.
2. Den Tofu in kleine Stücke krümeln und mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Zwiebelmischung, Soja- und Dinkelmehl, Senf und Tomatenmark dazugeben und alles ca. 2 Minuten lang kräftig durchkneten, bis eine gut gebundene Masse entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse zu 4 flachen Bratlingen formen, die etwas kleiner sind als die Brötchen.
3. Die Tomaten waschen und die Stielansätze herausschneiden. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Die Salatblätter abbrausen, trocken tupfen und, falls nötig, die dicke Mittelrippe flacher schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Tofubratlinge einlegen und bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Minuten braten, bis sie schön gebräunt sind. In der Zeit die Brötchen eventuell im Backofen (Mitte) bei 250 Grad aufbacken.