

Tofuburger

Für alle Vegetarier ist der Tofuburger die ideale Alternative zum faschierten Laibchen. Das Rezept hierfür ist ebenso einfach wie lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 5 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

450 g	Tofu
1 Prise	Curry
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Möhre
1 EL	Öl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Stk.	Sellerieknolle
4 EL	Sesam
2 EL	Sojamehl
1 Schuss	Sojamilch

Zubereitung

1. Für den Tofuburger den Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit Sojamilch verrühren. Möhre, Sellerie und Knoblauch schälen und sehr fein raspeln. Mit dem Tofu vermengen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Sojamehl untermengen und die Masse zu einem geschmeidigen Teig kneten.
2. Falls erforderlich noch mehr Milch oder Mehl dazugeben. Aus der Masse mit angefeuchteten

Händen flache Burger formen und diese mit Sesam bestreuen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burger darin von beiden Seiten braten. Herausnehmen und weiterverarbeiten oder sofort servieren.

Tipp

Den Tofuburger nach Belieben zwischen zwei Brötchenhälften legen, mit Salat, Tomate und Gurke belegen und mit Senf, Ketchup oder Mayonnaise würzen.