Veganer Burger mit Tofu

Der vegane Burger mit Tofu schmeckt am besten in einem knusprigen Körnerbrötchen. Ein tolles Rezept mit frischen, gesunden Zutaten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

450 g	Tofu
100 g	Sellerie
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Prise	Majoran
1 Prise	Curry
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Sojasauce
Nach Belieben	Sojaöl (zum Braten)
Nach Belieben	Hamburgerbrötchen
Nach Belieben	Salat
1 Tupfer	Mayonnaise (vegane)
1 Tupfer	Ketchup
Nach Belieben	Zwiebel
Nach Belieben	Tomaten
Nach Belieben	Gurken

Zubereitung

1. Für den veganen Burger mit Tofu zuerst die Tofu-Laibchen zubereiten: Den Tofu in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse in die Schüssel drücken. Den Sellerie schälen, raspeln und ebenso in die

Schüssel geben. Nach Geschmack würzen mit Meersalz, Pfeffer, Curry, Majoran und Sojasauce.

2. Die Zutaten gut mischen und mit den Händen durchkneten. Dann mit den Händen die Laibchen formen und etwas flach drücken. Das Sojaöl in einer Pfanne erhitzen. Die Burger-Laibchen von beiden Seiten goldbraun braten.

3. Die Burger-Brötchen aufschneiden, nach Belieben toasten und mit den Laibchen belegen. Mit frischem Salatblättern, Zwiebeln, Tomaten und Essiggurken nach Wunsch belegen. Eventuell vegane Mayonnaise oder Ketchup auftragen. Mit der zweiten Brötchenhälfte abdecken und servieren.

Tipp

Zum veganen Burger mit Tofu passen Pommes Frites (am besten selbst gemacht) oder ein frischer Salat.