



Veggie-Burger mit Tofu

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Strauchtomaten | 1 St. |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Frühlingszwiebeln | 1 St. |
| Tofu, natur | 600 g |
| Weizenmehl, Type 405 | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Rosenpaprika | |
| Öl | 2 EL |
| Crème fraîche | 150 g |
| Senf | 1 TL |
| Honig | 1 TL |
| Brötchen | 4 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, große Pfanne

1. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Auf einem Teller Mehl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen. Tofu darin wenden. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Tofu ca. 4 Min. goldbraun braten.
3. In einer Schüssel Crème fraîche mit Senf, Honig und Frühlingszwiebeln verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brötchen aufschneiden und mit Senfcreme bestreichen. Nach Belieben mit Tomate, Paprika und Tofu belegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 575 kcal |
| Kohlenhydrate | 51 g |
| Eiweiß | 28 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 29 g |