



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