

Tofu-Burger mit fruchtig-süßer Tomatensauce

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

50
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Personen

150 g Shiitake-Pilze
 150 g frische Rote Bete
 1 Ei
 60 g geräucherter Tofu
 50 g Tempeh
 1 1/2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
 1 Teelöffel Tamari-Sauce
 1 Teelöffel Limettensaft
 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
 1/2 Teelöffel Paprikapulver
 2 Prise(n) Salz, Pfeffer
 1 1/2 Esslöffel frischer Oregano
 1 getrocknete Tomate
 2 Knoblauchzehen
 2 Vollkornbrötchen
 4 Salatblätter
 1 Handvoll Sojabohnensprossen

Für die Tomatensauce

1 Esslöffel Kokosnussöl
 1 rote Zwiebel
 200 g Cherrytomaten
 1 Prise(n) Chiliflocken
 1/2 Esslöffel Ahornsirup
 1 Esslöffel Rotweinessig

1 Esslöffel frischer Schnittlauch
 Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Food Processor oder Standmixer

- 1 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Shiitake-Pilze putzen. Die Rote Bete schälen und raspeln. Beides auf ein Backblech legen und zunächst für 15 Minuten garen. Anschließend die Rote Bete vom Blech nehmen und die Shiitake weitere 20 Minuten backen. Danach auskühlen lassen.

- 2 -

Währenddessen Limette entsaften und den Tempeh mit den Fingern zerkrümeln. Den geräucherten Tofu in grobe Stücke schneiden und mit einem Standmixer zu feinen Bröseln zerkleinern. Anschließend in eine Schüssel füllen und mit Tempeh sowie Sonnenblumenkernen, Tamari-Sauce, Limettensaft, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.

- 3 -

Knoblauchzehen schälen. Oregano waschen, die Blätter von den Stängeln zupfen und zusammen mit Shiitake-Pilzen, Roter Bete, getrockneter Tomate und Knoblauch im Standmixer zu einer groben Masse zerkleinern.

- 4 -

Rote-Bete-Pilz-Masse mit der Tofu-Tempeh-Mischung vermengen. Ei hinzufügen und mit den Händen alles gut durchmischen, bis sich alle Zutaten zu einer Masse verbunden haben.

- 5 -

Tofu-Burger mit fruchtig-süßer Tomatensauce

2 Patties aus der Masse formen, auf ein Backblech platzieren und 15 Minuten im Ofen backen.

- 6 -

Währenddessen Salatblätter waschen und trocknen. Cherrytomaten waschen und eine Hälfte halbieren, die andere vierteln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die rote Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Kokosöl in einer Pfanne glasig dünsten. Cherrytomaten, Chiliflocken und Ahornsirup dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eine dickflüssige Konsistenz erhält. Anschließend vom Herd nehmen, Rotweinessig und Schnittlauch unterrühren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 7 -

Die Brötchen aufschneiden und mit Salatblättern und den Rote-Bete-Patties belegen. Die Tomatensauce darauf verteilen und mit Sojabohnensprossen toppen.