



# Tofu - Burger

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : ' ' });
```

Interessant, asiatisch mit Curry, Ingwer und Soja Sauce gewürzt

## Zutaten

- 400 g fester Tofu, zerbröselt und zerdrückt
- 6-7 El Semmelbrösel
- 1 Eiweiß
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, geputzt, gewaschen in kleinen Würfeln
- 1 mittelgroße Karotte, geraspelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Tl frisch geriebener Ingwer
- 1 Tl Currypulver
- 2 El Soja Sauce
- 3 El gehackte Petersilie
- 2 El Sonnenblumenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Strich Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

Den zerdrückten Tofu mit allen aufgeführten Zutaten zu einem festen Teig vermengen, verkneten. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

### Schritt2

Die Masse im Kühlschrank etwas "ausruhen" lassen, dann mit feuchten Händen flache, beliebig große Burger formen.

### Schritt3

In heißem Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze, 2-3 min. auf jeder Seite goldbraune Burger heraus

braten.

#### **Schritt4**

Auf knusprigen getoasteten Sesambrötchen mit Salatblättern, Tomaten und/oder Gurkenscheiben servieren, schmecken auch mit Kartoffel Püree.

**Rezeptart:** Vegetarisch **Tags:** fleischlos, vegetarisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/tofu-burger/>