

Tofu-Burger mit Avocado-Creme und Chili-Ketchup

Für 6 Personen

Für die Tofu-Burger:

300 g fester Tofu Natur	2 rote Zwiebeln	1 rote Paprika
4 EL Olivenöl	60 g Vollkorn-Paniermehl	2 TL mittelscharfer Senf
3 TL Rosenpaprika	2 TL Johannisbrotkernmehl	1,5 TL Meersalz
Pfeffer	6 Burger-Brötchen	1 Kopfsalat
2 Zwiebeln	1/2 Salatgurke	4 Tomaten

Für die Avocado-Crème:

1/2 Bund Basilikum	2 Avocados	1 EL Zitronensaft
1 TL Cashewmus	Meersalz, Pfeffer	

Für den Chili-Ketchup:

90 g Tomatenmark	1 TL Meersalz	1 EL Zitronensaft
1 TL Agavendicksaft	Zitronen-Abrieb	1 Prise Chilipulver

Für den Burger den Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Rote Zwiebeln schälen und fein hacken. Paprika halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika ca. 5 Minuten anbraten. Das Gemüse mit Tofu, Paniermehl, Senf, 3 EL Wasser, Paprikapulver, Johannisbrotkernmehl und Salz zu einem Teig verkneten. Mit Pfeffer würzen. Die Masse zu Burgern formen. In 2 EL heißem Olivenöl von jeder Seite ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Avocado-Crème Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel auslösen. Mit Zitronensaft und Cashewmus pürieren. Basilikum unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Chili-Ketchup alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die Burger-Brötchen aufschneiden. Salat waschen und trocken schleudern. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die untere Brötchenhälfte mit Chili-Ketchup, Salat, Tofu-Burger, Avocado-Crème, Zwiebelringen, Gurken- und Tomatenscheiben belegen, obere Brötchenhälfte darauflegen.

Attila Hildmann am 01. Juli 2014