

Tofu-Burger mit Kräuterquark

Vegetarisch » Gemüse-Puffer

Zutaten (4 Personen)

- » 300g Tofu
- » 2 Lauchzwiebel(n)
- » 3 EL geh. Petersilie
- » 2 EL Sojasoße
- » 1 Ei(er)
- » 2 EL Sesam
- » 2 EL Semmelmehl
- » 2 EL ger. Parmesan
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Öl
- » 3 Tomate(n)
- » 4 Sesambrötchen
- » 2 EL Butter/Margarine
- » Blattsalat (gemischt)
- » 200g Quark
- » 1 EL Schlagsahne
- » 1 EL Zitronensaft
- » 1TL Senf
- » 1 EL Weißwein-Essig
- » 1 EL Olivenöl
- » 1 TL Walnussöl
- » 1 Prise Zucker

Zubereitung

1. Tofu zerdrücken. Lauchzwiebeln abbrausen, trockentupfen, putzen, fein hacken. Mit Tofu, 1EL Petersilie, Sojasoße, Ei, Sesam, Bröseln, Parmesan verkneten und mit Pfeffer würzen. Vier Frikadellen daraus formen und im heißen Öl je Seite ca. 3min braten.
2. Tomaten waschen, putzen, in Scheiben teilen. Brötchen halbieren. Untere Hälfte mit Butter bestreichen. Salat putzen, waschen, trockenschleudern.
3. Quark, Sahne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2EL Petersilie verrühren. Senf, Salz, Pfeffer, evtl. Zucker, Essig, Oliven- und Nussöl verrühren, mit den Salatblättern mischen.
4. Tomaten auf die unteren Brötchenhälften legen, Salatblätter und je eine Tofu-Frikadelle mit einem Klecks Quark darauf geben. Brötchendeckel auflegen.

Nährwerte: 500kcal/E24g/F21g/KH49g pro Portion

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

angelegt am: 21.10.2003

Rezept-Nr: 628

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke