



Perfekt für Deine Grillparty - #Burgerliebe

Tofu-Burger

Zutaten

| | |
|--------------------------------|------------------------|
| 250 g festes Tofu | Burger-Buns (Brötchen) |
| 1 kleine Zwiebel | |
| 2 Knoblauchzehen | |
| 1 großes Ei | |
| 2 EL Tomatenpaste | |
| 2 EL Paniermehl | |
| 2 EL Koriander oder Petersilie | |
| 1 TL Chilipulver | |
| Salz, Pfeffer | |
| Olivenöl | |

Zubereitung

Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie diese in kleine Würfel.

Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie die Zwiebelstücke bis diese schön weich und glasig sind.

Waschen Sie den Koriander oder die Petersilie, entfernen Sie die Blätter von den Stängeln und zerrupfen Sie die Blätter mit der Hand in kleine Stücke. Zerkleinern Sie die Knoblauchzehen ebenfalls.

Füllen Sie den Tofu, die Knoblauchstückchen, den Koriander bzw. die Petersilie in einen Mixer und zerkleinern Sie alles bis eine homogene Masse entstanden ist.

Füllen Sie die Masse in eine Schüssel und fügen Sie die Zwiebelstücke, ein leicht angeschlagenes Ei, das Paniermehl, die Tomatenpaste, das Chilipulver, Salz und Pfeffer hinzu und vermischen Sie alles gründlich mit beiden Händen.

Formen Sie nun 4 Tofu-Patties aus der gut vermischten Masse und drücken Sie diese mit beiden Händen ein wenig zusammen. Nach Belieben können Sie die Patties in Paniermehl wenden, bevor Sie diese in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten.

Wenn die Patties von beiden Seiten gut angebraten sind, können Sie Ihren Tofu-Burger nach Belieben belegen und garnieren.

Lassen Sie es sich schmecken!