

# Spicy Crispy-Tofu Burger mit eingelegtem Gemüse

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegan Thermomix hilft • 1102 kcal • Tag 5 kochen



vegane Brioche  
Burger Buns



süßer Chili-Grill-Tofu



kleine Salatgurke



Karotte



rote Zwiebel



vegane Mayonnaise



Ofenkartoffel



Sriracha Sauce



Panko-Mehl



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Zucker\*, Pfeffer\*, Salz\*, Mehl\*, Weißweinessig\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 tiefer Teller und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Brioche Burger Buns <b>15)</b>	160 g	240 g	320 g
süßer Chili-Grill-Tofu <b>11)</b>	180 g	270 g**	360 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	2	3	4
Sriracha Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	718 kJ/172 kcal	4611 kJ/1102 kcal
Fett	8,9 g	57,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,6 g
Kohlenhydrate	18,2 g	116,8 g
– davon Zucker	4,2 g	27,2 g
Eiweiß	4,1 g	26,5 g
Salz	0,44 g	2,8 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 11) Soja 15) Weizen**

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



## Für die Kartoffeln

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** halbieren und in 5 cm Stifte schneiden.

**Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

**Burger Buns** in den letzten 5 Min. der Backzeit mit in den Ofen geben.

Währenddessen fortfahren.



## Für das Gemüse

**Karotte** nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.

**Zwiebel** abziehen und halbieren.

**Karotte, Zwiebel**, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker\***, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karotte** in eine große Schüssel umfüllen.



## Gemüse vollenden

**Gurke** längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden. **Gurkenseiben** in die Schüssel zur **Karotte** geben, unterheben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** und **Sriracha** zu einem **Dip** verrühren.



## Tofu panieren

**Tofu** waagrecht halbieren und mit Küchenpapier trocken tupfen. Wende Druck an, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken.

Auf einem tiefen Teller 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Mehl\***, 7 EL [10,5 EL | 14 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Panko-Mehl** auf einen zweiten tiefen Teller geben.

**Tofu** zuerst in die Teller mit der **Mehlmischung** geben und gründlich damit vermengen, dann rundherum in das **Panko-Mehl** drücken.

## Sriracha Sauce

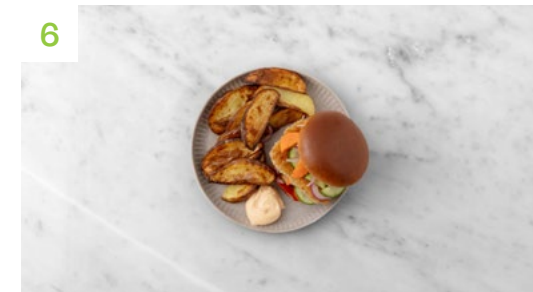
*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*



## Tofu anbraten

In einer großen Pfanne 4 EL [6 EL | 8 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Panierten Tofu** dazugeben und von beiden Seiten 2 – 3 Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf ein Küchenpapier legen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Burgerbrötchen** auf beiden Seiten mit ein wenig **Sriracha-Mayo** bestreichen. Die Unterseite mit etwas eingelegtem **Gemüse** belegen und **Tofu** darauf geben.

**Burger** schließen und zusammen mit **Kartoffeln**, dem restlichen **Gemüse** und **Sriracha-Mayo** anrichten.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

