

Spicy Crispy-Tofu Burger mit eingelegtem Gemüse dazu knusprige Kartoffelspalten

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Brioche Burger Buns 15)	160 g	240 g	320 g
süßer Chili-Grill-Tofu 11)	180 g	270 g**	360 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Sriracha Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Panko-Mehl 15)	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	4609 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **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.

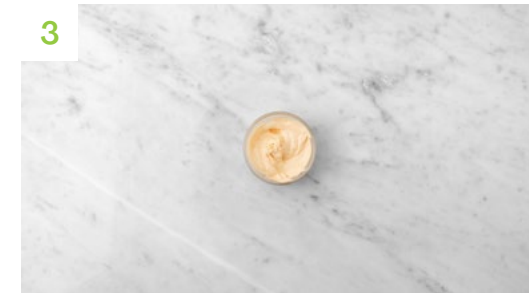


Für das Gemüse

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. **Gurkenscheiben** 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.

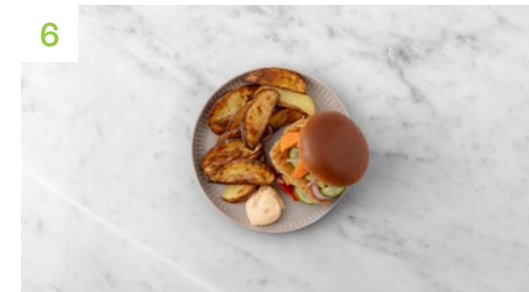
Sriracha Sauce

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>

