

Tofuburger mit Mango-Salsa

ZUTATEN FÜR 2 BURGER

2 Bio-Vollkornbrötchen
200 g geräucherter Tofu
1 EL (Erdnuss)Öl für die Marinade
1-2 EL Yokos Tofugewürz für den Tofu
2 EL Sojasauce für die Marinade
1 rote Zwiebel
1 Avocado
1 Karotte
2 Salatblätter
Für die Salsa:
1 kleine Salatgurke
1 Mango
2 Rispentomaten
½ Bund Koriander
1 Prise Chilipulver
1 Frühlingszwiebel
1 Zehe Knoblauch
½ Limette
1-2 EL Yokos Tofugewürz für das Dressing
2 EL Sojasauce für das Dressing
2 EL (Erdnuss)öl für das Dressing
2 EL Essig
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Tofu quer in ca. 1 cm große Scheiben schneiden und mit Sojasauce, Yokos Tofugewürz, Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig herausschneiden und Tomaten in Würfel schneiden. Gurke waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Mango schälen und in ca. 2 cm lange und 1 cm dicke Stücke schneiden. Frühlingszwiebel waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette pressen. Koriander waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Chili, Yokos Tofugewürz, Salz und Pfeffer würzen und mit Erdnussöl, Limette, Essig und Sojasauce marinieren.
3. Salatblätter waschen und trockenschütteln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Karotten schälen, Spitzen und Enden abschneiden, waschen und mit einem Sparschäler feine Streifen schälen/hobeln. Avocado schälen und in dünne feine Scheiben schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofuscheiben darin rundum anbraten. Brötchen aufschneiden und die untere Brothälfte mit dem Salatblatt belegen. Zwiebelringe, Karottenstreifen, Tofu- und Avocadoscheiben und die Mango-Salsa darauf geben, die zweite Hälfte des Brötchens darauflegen und den Tofu-Burger gemeinsam mit der restlichen Mango-Salsa servieren.



Scan me!