

Tofuburger



Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 384 kcal

- Zubereitungszeit 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Portionen

250 g	Tofu natur
1 Stück	Ingwer (2 cm)
1	Knoblauchzehe
2 EL	Sojasoße
2 EL	Zitronensaft
1 TL	Honig
1 EL	Rapsöl
20 g	Rucola
1	Tomate
2	Vollkornbrötchen

Zubereitung

- Tofu quer halbieren, sodass etwa 1 bis 1,5 cm dicke Scheiben entstehen.
- Ingwer und Knoblauch schälen, Ingwer fein reiben. Knoblauch fein hacken. Beides mit Sojasoße, Zitronensaft, Knoblauch und Honig verrühren. Über den Tofu geben und 1 Stunde marinieren (kann auch länger sein).
- Öl erhitzen, Tofu aus der Marinade nehmen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam braten.
- Rucola waschen, Tomate in Scheiben schneiden.
- Brötchen aufschneiden. Tofu daraufgeben und mit Rucola und Tomate belegen.

TIPP: Ein paar Zwiebelringe verleihen dem Burger zusätzliche Würze. Anstelle von Rucola und Tomate können auch Paprikastreifen, Feldsalat, Möhrenstreifen, Fenchelscheiben auf den Tofu gelegt werden.