

Spicy Crispy-Tofu Burger mit eingelegtem Gemüse dazu knusprige Kartoffelspalten

Vegan 40 – 50 Minuten • 1093 kcal • Tag 5 kochen

33



vegane Brioche
Burger Buns



süßer Chili-Grill-Tofu



Gurke



Rüebli



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*, Essig*, Wasser*, Öl*, Mehl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Brioche Burger Buns 15)	1 x 160 g	1 x 320 g
süsser Chili-Grill-Tofu 11)	1 x 180 g	2 x 180 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Ofenkartoffel	2 x 175 g	4 x 175 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Panko-Mehl 15)	1 x 25 g	1 x 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	713 kJ/ 170 kcal	4574 kJ/ 1093 kcal
Fett	8.9 g	57.4 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	5.7 g
Kohlenhydrate	17.8 g	114.4 g
– davon Zucker	4.5 g	28.6 g
Eiweiss	4.1 g	26.6 g
Salz	0.44 g	2.81 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!)



Für die Kartoffeln

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

Kartoffeln halbieren und in Spalten schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 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.



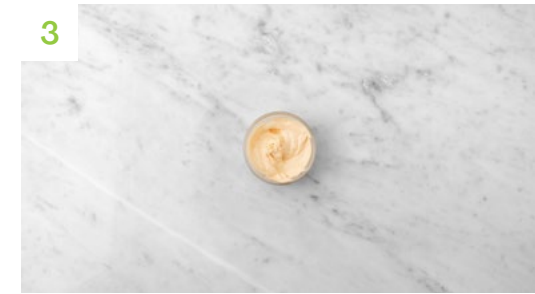
Gemüse einlegen

Rüebli nach Belieben schälen, längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

Gurke längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

Gemüse in eine grosse Schüssel geben, mit 1 EL [2 EL] heissem **Wasser***, 1 EL [2 EL] **Essig***, 2 TL [4 TL] **Zucker***, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Für den Dip

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 [6 EL] **Mehl***, 7 EL [14 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Panko-Mehl auf einen zweiten tiefen Teller geben.

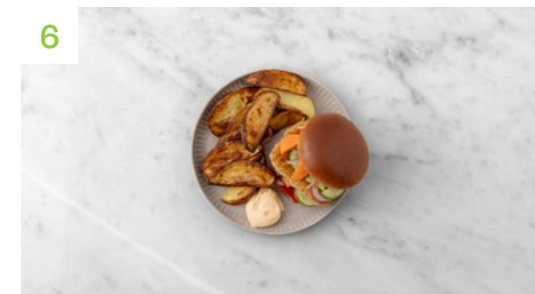
Tofu zuerst in die Teller mit der **Mehlmischung** geben und gründlich damit vermengen, dann rundherum in das **Panko-Mehl** drücken.



Tofu anbraten

In einer grossen Pfanne 4 EL [8 EL] **Öl*** erhitzen.

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



Anrichten

Burgerbrötli 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.

En Guete!

Sriracha Sauce

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

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

