



Ölz Maxi Burger Brötle

mit Gemüse, Tofunaise & Zucchini-Salsa



Zutaten

4 Ölz Maxi Burger Brötle
200 g Karotten
100 g Sellerie
1/2 grüner Paprika
100 g Karfiol
2 Zehen Knoblauch
1/2 Zwiebel
200 g Tofu
2 Scheiben Ölz Mehrkorn Toast
2 EL Sesam
1 Ei
1 Dotter
1-2 EL Mehl
2 EL Kräuter (fein gehackt)

Für die Tofu-Mayonnaise:

100 g Tofu
1/2 EL Essig
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Honig
1/2 TL Senf
1 EL passierte Paradeiser (Fertigprodukt)

Für die Zucchini-Salsa:

200 g Zucchini
1 Jungzwiebel

Für die Garnitur:

Salatblätter
1 gelber Paprika
Salz, Pfeffer, Muskat, Chili, Öl, Zitronensaft

Zubereitungszeit

50 min

Für die Mayonnaise Tofu in kleine Stücke schneiden, mit Essig, Zitronensaft, Olivenöl, Honig, Senf, passierten Paradeisern und ca. 40 ml Wasser im Mixer oder im elektrischen Zerkleinerer zu einer glatten Creme pürieren. Tofumayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Burger Gemüse waschen und putzen. Karotten und Sellerie grob raspeln. Grünen Paprika in sehr feine Streifen, Karfiol in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Mehrkorn Toast zerbröseln. Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken. Sesam in einer trockenen Pfanne kurz rösten.

Tofu, zerkleinertes Gemüse, Zwiebel, Knoblauch, Brösel und Sesam in eine Schüssel geben, mit verquirltem Ei, Dotter und Mehl vermischen. Masse mit Kräutern, abgeriebener Muskatnuß, Salz und Pfeffer würzen und zu acht Burgern formen. (Sollte die Masse zu weich sein, mischt man noch ca. 1 EL Mehl unter.)

In einer beschichteten Pfanne wenig Öl erhitzen, die Ölz Maxi Burger Brötle darin auf beiden Seiten knusprig braten, aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Salsa Zucchini fein raspeln. Jungzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zucchini und Jungzwiebel mit 1 EL Zitronensaft vermischen, mit Salz und 1 Prise Chili abschmecken.

Salat waschen und abtropfen lassen. Gelben Paprika waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Burger-Buns durchschneiden, die Unterteile mit Salatblättern und je einem Burger belegen. Paprikaringe und je ca. 1 EL Tofumayonnaise und Zuchinisalsa darauf verteilen, Deckel darauflegen.

