



Cajun-Tofuburger mit BBQ-Sauce

dazu Coleslaw und cremige Kartoffeln



ca. 25min



3-4 Personen

Burger sind eines dieser Gerichte, bei denen man sich so richtig kreativ austoben kann. Und auch, wenn sie eigentlich als Fastfood gelten, kann man sich beim Essen schön viel Zeit lassen. Dieser Burger zum Beispiel ist zum ausgiebigen Genießen da: Im Cajun-Style gewürzter Tofu wird in der Pfanne kross gebraten und macht es sich dann zusammen mit selbst gemachtem Coleslaw auf fluffigen Brötchen bequem. Genuss pur!

Was du von uns bekommst

- 1 kg Babykartoffeln
- 1 Weißkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Burgerbrötchen ²
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Pck. Bio-Tofu ⁴
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 4 EL vegane Mayonnaise
- 2 EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Senf (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 986 kcal, Fett 56.0 g, Kohlenhydrate 90.8 g, Eiweiß 23.3 g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20 Min. gar kochen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen.



2. Coleslaw zubereiten

2 EL Olivenöl mit 2 EL (Weißwein-)Essig und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Den **Kohl** in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Den **Kohl** und die **Zwiebelstreifen** mit dem Dressing vermengen, dabei leicht kneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.



3. Brötchen rösten

Die **Brötchen** aufschneiden und die **Hälften** portionsweise in einer großen Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. von jeder Seite rösten, bis sie goldbraun sind. Währenddessen 2 EL Mehl, die **Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz vermengen, den **Tofu** jeweils horizontal halbieren und die **4 Tofuscheiben** in der **Mehlmischung** wenden, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.



4. Tofu braten

Die **Brötchen** aus der Pfanne nehmen, 4 EL Olivenöl in die Pfanne geben und die **Tofuscheiben** bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 5 Min. braten, bis sie knusprig sind, dann aus der Pfanne nehmen. Währenddessen die **BBQ-Sauce** mit 2 EL Mayonnaise verrühren und ggf. mit 1-2 TL Wasser verdünnen.



5. Fertigstellen & servieren

2 EL Mayonnaise, 2 EL Olivenöl und 2 TL (Weißwein-)Essig verrühren und mit den **Kartoffeln** vermengen. Die **Brötchenhälften** mit dem **BBQ-Dip** bestreichen und die **Burger** mit etwas **Coleslaw** und **je 1 Tofuscheibe** belegen. Die **Burger** mit den **Kartoffeln** und ggf. übrigem **Coleslaw** anrichten und servieren.



6. Extra Zeit, extra Crunch

Wenn du etwas mehr Zeit hast, kannst du die Tofuscheiben auch im Ofen backen, damit sie besonders knusprig werden: Dazu die Tofuscheiben wie im Rezept angegeben in der Mehlmischung wenden, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im vorgeheizten Ofen bei 200°C Umluft 20-25 Min. kross backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.