



Cajun-Tofuburger mit BBQ-Sauce

dazu Coleslaw und cremige Kartoffeln



ca. 25min



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

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 1EL 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 976kcal, Fett 56.1g, Kohlenhydrate 88.0g, Eiweiß 23.3g



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 15-20Min. gar kochen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen.



4. Tofu braten

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



2. Coleslaw zubereiten

1EL Olivenöl mit 1EL (Weißwein-)Essig und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **½ des Kohls** in dünne Streifen schneiden; die andere Hälfte wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Kohl** und die **Zwiebelstreifen** mit dem Dressing vermengen, dabei leicht kneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.



5. Fertigstellen & servieren

1EL Mayonnaise, 1EL Olivenöl und 1TL (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.



3. Brötchen rösten

Die **Brötchen** aufschneiden und die **Hälften** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. von jeder Seite rösten, bis sie goldbraun sind. Währenddessen 1EL Mehl, die **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz vermengen, den **Tofu** horizontal halbieren und die **Tofuscheiben** in der **Mehlmischung** wenden, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.



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 20-25Min. kross backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.