

# Tofu-Burger mit Kräuterquark

Vegetarisch » Gemüse-Puffer

## Zutaten (4 Personen)

- » 300g Tofu
- » 2 Lauchzwiebel(n)
- » 3 EL geh. Petersilie
- » 2 EL Sojasoße
- » 1 Ei(er)
- » 2 EL Sesam
- » 2 EL Semelmehl
- » 2 EL ger. Parmesan
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Öl
- » 3 Tomate(n)
- » 4 Sesambrötchen
- » 2 EL Butter/Margarine
- » Blattsalat (gemischt)
- » 200g Quark
- » 1 EL Schlagsahne
- » 1 EL Zitronensaft
- » 1TL Senf
- » 1 EL Weißwein-Essig
- » 1 EL Olivenöl
- » 1 TL Walnussöl
- » 1 Prise Zucker

## Zubereitung

1. Tofu zerdrücken. Lauchzwiebeln abbrausen, trockentupfen, putzen, fein hacken. Mit Tofu, 1EL Petersilie, Sojasoße, Ei, Sesam, Bröseln, Parmesan verkneten und mit Pfeffer würzen. Vier Frikadellen daraus formen und im heißen Öl je Seite ca. 3min braten.

2. Tomaten waschen, putzen, in Scheiben teilen. Brötchen halbieren. Untere Hälfte mit Butter bestreichen. Salat putzen, waschen, trockenschleudern.

3. Quark, Sahne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2EL Petersilie verrühren. Senf, Salz, Pfeffer, evtl. Zucker, Essig, Oliven- und Nussöl verrühren, mit den Salatblättern mischen.

4. Tomaten auf die unteren Brötchenhälften legen, Salatblätter und je eine Tofu-Frikadelle mit einem Klecks Quark darauf geben. Brötchendeckel auflegen.

Nährwerte: 500kcal/E24g/F21g/KH49g pro Portion

## Bewertung



### Beschaffung

guten Supermarkt



### Kosten

6-10€



### Zubereitungszeit

31-60min

angelegt am: 21.10.2003

Rezept-Nr: 628

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke