

## Tofu-Hamburger

### Zutaten:

4 Sesam-Eiweißbrötchen\*  
 300 g Räuchertofu (feste Sorte)  
 2 Fleischtomaten  
 4 Salatblätter  
 3 EL Olivenöl  
 2 kleine Salzdillgurken  
 2 kleine Zwiebeln  
 1/4 rote Paprikaschote  
 4 EL Joghurt  
 1 EL Crème fraîche  
 1 EL Mayonnaise

\* siehe Lieferantenhinweise Seite 171

### Dazu lecker:



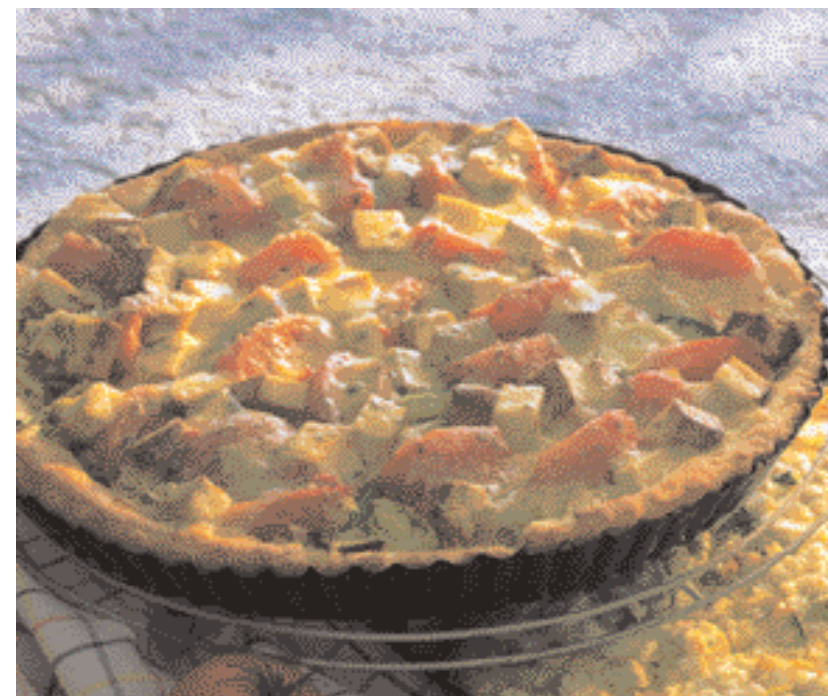
Gurkenscheiben



- Eine Remoulade herstellen aus dem Joghurt, der Crème fraîche, der Mayonnaise und einer sehr fein geschnittenen Zwiebel, einer Salzdillgurke und der Paprikaschote
- Die andere Salzdillgurke und die Tomaten in Scheiben, die andere Zwiebel in Ringe schneiden
- Den Tofu in 8 Scheiben schneiden, würzen nach Belieben und in dem Öl kurz anbraten
- Die Brötchen halbieren und beide Hälften mit der Remoulade bestreichen
- Jeweils auf der unteren Brötchenhälfte ein Salatblatt, Gurken- und Tomatenscheiben sowie Zwiebelringe anrichten
- Darauf 2 gebratene Tofuscheiben legen und mit der oberen Brötchenhälfte bedecken

E

K



## Lauch-Tomaten-Pizza mit Tofu

### Zutaten Teig:

200 g Magerquark  
 1 Prise Salz  
 9 EL Speiseöl  
 6 EL süße Sahne  
 4 Eigelb  
 400 g Mehl  
 4 gestr. TL Backpulver  
 40 g Butter zum Einfetten

### Zutaten Belag:

2 dicke Stangen Winterlauch  
 2 Fleischtomaten  
 400 g Räuchertofu  
 150 g Wörishofer Käse,  
 1/2 Becher Crème fraîche (85 g)  
 4 EL Olivenöl  
 Oregano  
 Chilipulver  
 Gemüseconsommé  
 weißer Pfeffer aus der Mühle

- Den Quark mit Salz, Öl, Sahne und Eigelb verrühren
  - Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und alles rasch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Nicht zu lange kneten, damit der Teig nicht klebrig wird
  - Den Lauch in mitteldicke Ringe schneiden und in 2 EL Olivenöl gut durchbraten
  - Die Tomaten häuten, würfeln und am Schluss dazugeben
  - Den Tofu in Würfel teilen, mit Gemüseconsommé und Pfeffer würzen und in 2 EL Olivenöl von allen Seiten kurz anbraten, untermischen
  - Den gut gekühlten Käse grob raspeln
  - Crème fraîche und 50 g von dem Käse einrühren
  - Alles würzen mit Gemüseconsommé, Pfeffer, Chilipulver und 1 leicht gehäuften EL Oregano
- 4 Pizzaformen mit je 10 g Butter ausfetten, je 1/4 des Teiges auf bemehlter Fläche ausrollen und in die Formen kneten
  - Die Lauchmischung aufstreichen
  - Die Pizzen mit dem restlichen Käse bestreuen
  - Bei 220° C ca. 25 Minuten backen

### Back-Info:

E-Herd	Gasherd	Umluftherd
220° C	Stufe 3	190° C

### Dazu lecker:



Zucchini Salat