

TIPP: Wer es schärfer möchte, kann Jalapeños oder eine Chilischote hinzugeben.



Guacamole Burger

Burger mit Avocado, Rucola, Hummus und Tofu

Für 10 Burger:

.....

10 Burger Brötchen, Art. 2433

1.000 g Tofu

4 Avocados

5 Eier

150g Mehl

2 Zehen Knoblauch

2 Zitronen

14 Tomaten

500 g Rucola

10 EL Hummus

2 EL Olivenöl

Etwas Salz und Pfeffer

.....

- ❶ Für die Guacamole Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen. Anschließend gut zerdrücken, sodass eine cremige Masse entsteht. 4 Tomaten und den Knoblauch klein würfeln, dazu geben und alles gut verrühren. Saft der Zitrone dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❷ Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Eier, Mehl und Salz dazugeben und alles zu einer glatten Masse verkneten. Anschließend daraus die Patties formen. In 2 EL heißem Olivenöl von jeder Seite ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
- ❸ Den Burger mit Guacamole bestreichen, mit Tofu-Patty, Tomaten sowie Rucola belegen und Deckel aufsetzen.