(Ele)Plant Based Grillchampion 2025
Rezept: Asiatischer Tofu Burger

Zutaten

Zutaten: Brioche Burger Buns

- 350g Weizenmehl
- 150g aktiver Sauerteig-Starter
- 220g Mandelmilch
- 50g Butteralternative - Eleplant
- 7g Salz
- 25g Zucker

Zutaten: Mango Chili Dip

- 1 Mango
- 1 Biozitrone
- ½ Habanero / Chili
- 3 EL Apfelmus
- 1 TL Zucker
- Prise Cayennepfeffer
- Prise Meersalz
- Prise Pfeffer

Zutaten: Asiatischer Tofu Burger

- 1 Packung Naturtofu
- 2 Karotten
- 2 Rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 4 Burger Buns (Brioche Sauerteig)
- Paar Blätter Salat
- 2 EL Soja Sauce
- 1 EL Teriyaki Sauce
- 200g Kokos Natur Joghurt
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 TL geräuchertes Paprika Pulver
- 2 TL Knoblauchgranulat
- Salz
- Pfeffer

- 2 EL spicy Sriracha
- 1 EL Chiliflocken
- Panko
- 1 Limette
- 50g Butteralternative Eleplant

Zubereitung

Zubereitung: Burger Buns

1. Alle Zutaten bis auf die Eleplant verkneten und 30 Minuten ruhen lassen.
2. Dehnen und falten, Teig dehnen und falten und 30 Minuten ruhen lassen.
3. Die weiche Eleplant unterkneten und ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. Über Nacht in den Kühlschrank stellen oder gleich formen.
5. Den Teil rund formen und ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
6. Mit Mandelmilch und etwas Zucker einstreichen und mit Sesam bestreuen (optional).
7. Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad Ober- und Unterhitze ca. 25 – 30 Minuten backen bis golden sind.
8. Mit flüssiger Butteralternative Eleplant einpinseln, für den Glanz.

Zubereitung: Mango Chili Dip

1. Mango entkernen und schälen, in feine Stücke schneiden.
2. Habanero/Chili entkernen und fein runter schneiden.
3. Apfelmus, Mango, Habanero, Saft von Zitrone in ein Gefäß und mit Stabmixer pürieren.
4. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Zubereitung: Asiatischer Tofu Burger

1. Natur Tofu aus der Packung entnehmen und mit Küchenpapier abtrocken.
2. Der Tofu wird mittig halbieren, damit er nur noch halb so dick ist.
3. Auf Küchenpapier legen und weiter ausdrücken.
4. Marinade für den Tofu besteht aus Kokos-Joghurt, 2 EL Sriracha, 1 EL Teriyaki, 2 EL Soja Sauce, 2 EL Agavendicksaft, 2 TL geräuchertes Paprika Pulver, 2 TL Knoblauchgranulat & 1 EL Chiliflocken. Alle Zutaten zusammen verrühren und die Marinade für den Tofu entsteht.
5. Panko mit Salz, Pfeffer jeweils eine Prise. Knoblauchgranulat, geräuchertes Paprikapulver sowie Cayennepfeffer dazugeben und vermischen. Das wird die Panade des Tofus.
6. Nachdem der Tofu ausgedrückt ist in die Marinade einlegen und von beiden Seiten bestreichen und etwas einziehen lassen.
7. Rote Zwiebel schälen und ich Scheiben schneiden.
8. Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden.
9. Salat waschen und bereitlegen.

10. Karotte schälen und über die Mandoline (Schneidegerät) reiben, damit feine Streifen entstehen, paar Millimeter dick.
11. Limette waschen und die Schale abreiben und zu der Butteralternative Eleplant geben, dann noch etwas Limettensaft auspressen und ebenfalls zur Eleplant geben.
12. Den Grill vorheizen.
13. Tofu aus der Marinade in das vorbereitete Panko legen und dort von beide Seiten wenden.
14. Rapsöl auf die Plancha und Tofu auf den Grill legen.
15. Zwiebelscheiben ebenfalls auf den Grill legen und nur kurz anbraten lassen, damit diese noch Biss hat.
16. Burger Buns halbieren und mit Limetten Butter-Alternative Eleplant bestreichen und ebenfalls anbraten.
17. Karotten ebenfalls auf der Plancha angrillen von beiden Seiten
18. Tofu wenden und von der anderen Seite knusprig braten
19. Anschließend alle Zutaten vom Grill nehmen und den Burger belegen.
20. Schmecken lassen!

@ Rezept by Andrej Weger