

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Monkey Burger

Zutaten

Für die Bratlinge:

200 g

Naturtofu

1 Stk

Knoblauchzehe

1 Stk

Zwiebel, klein

50 g

Mandeln, gehackt

80 g

Mehl

1 EL

Senf

2 EL

Tahin

2 EL

Öl

2 EL

Sojasoße

0.5 Stk

Banane

Salz und Pfeffer

Sonstiges

einige Blätter Salat

1 Stk

Tomate

2 Stk

Bananen

Erdnussbutter

4 Stk

Burgerbrötchen

Zucker

Öl

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

Zubereitung

Die Zwiebel, Knoblauch und das Bananenstück klein hacken oder, wenn vorhanden, einfach einen Kräuterhexler benutzen. In eine Schale geben. 200 gr Naturtofu dazu bröseln. Dann 50 gr des Mehls, gehackte Mandeln, Senf, Tahin, Öl, Sojasoße, sowie Salz und Pfeffer hinzugeben. Das Ganze gut mischen. 4 Kugeln formen, diese von außen mit Mehl einstäuben und vorsichtig platt drücken. Die Bratlinge in eine vorgewärmte Pfanne mit etwas Öl geben und einige Minuten braten bis sie goldbraun sind. Die Burgerbrötchen etwas vorwärmen. Erdnussbutter auf die Brötchen streichen. Zucker in der Pfanne erhitzen und die Bananen (geviertelt) darin karamellisieren. Zu guter Letzt: Brötchen mit Erdnussbutter bestreichen, dann Salat, Bratling, Tomate, jeweils 2 Bananenscheiben (und wer möchte: noch mal ein Klecks Erdnussbutter) darauf verteilen.

Rezeptgruppe: Haupt,Lunch.

Dieses Rezept von *Vegan Guerilla* wurde eingetragen von: vegan.at / 2011-01-21 12:27:28

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1937

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [3]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [4].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1937

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.euroveg.eu>

[4] <mailto:rezepte@swissveg.ch>