

Tofu Burger mit Teriyaki Cole Slaw und Sriracha-Dressing



Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **372**

Zutaten für 4 Personen

Für den Cole Slaw:

150 g Rotkohl
1 Möhre
3 EL Kikkoman Teriyaki Marinade
1 EL Hafer-Joghurt
1 TL Senf
0 gemahlener Pfeffer

Für das Dressing:

2 EL Hafer-Joghurt
2 EL Sriracha-Chili-Sauce
1 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Ausserdem:

350 g Tofu
2 EL Vollkornmehl
1 EL Sesam
0 Salz
0 gemahlener Pfeffer
2 EL Pflanzenöl
1 rote Zwiebel
50 g Salatherzen
4 Burger-Buns
100 g Kimchi

1. Für den Cole Slaw bei dem Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, vierteln, den Strunk keilförmig herausschneiden und Kohl in feine Streifen schneiden.
2. Möhre putzen, schälen und mit Hilfe eines Sparschälers in Streifen schneiden.
3. Teriyaki Marinade, Joghurt und Senf verrühren, mit Kohl und Möhre mischen und mit Pfeffer abschmecken.
4. Für das Dressing Joghurt, Sriracha und Sojasauce verrühren.

5. Tofu in 4 Scheiben schneiden.
6. Mehl und Sesam mischen, Tofu darin mehrmals wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten anbraten.
8. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Salat waschen und trocken schleudern.
9. Buns halbieren.
10. Unterseiten mit Teriyaki Cole Slaw, Salat, Tofu, Kimchi und Zwiebeln belegen, mit Dressing beträufeln, Oberseite auflegen und Tofu Burger servieren.

Guten Appetit!