

# Spicy Crispy-Tofu Burger mit eingelegtem Gemüse

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 40 – 50 Minuten • 1093 kcal • Tag 5 kochen



vegane Brioche  
Burger Buns



süßer Chili-Grill-Tofu



Gurke



Rüebli



rote Zwiebel



vegane Mayonnaise



Ofenkartoffel



Sriracha Sauce



Panko-Mehl



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Zucker\*, Pfeffer\*, Salz\*, Mehl\*, Weissweinessig\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 tiefer Teller und 1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Brioche Burger Buns <b>15)</b>	1 x 160 g	1 x 320 g
süsser Chili-Grill-Tofu <b>11)</b>	1 x 180 g	2 x 180 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Ofenkartoffel	2 x 175 g	4 x 175 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	713 kJ/ 170 kcal	4573 kJ/ 1093 kcal
Fett	8.9 g	57.4 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	5.7 g
Kohlenhydrate	17.8 g	114.4 g
– davon Zucker	4.5 g	28.6 g
Eiweiss	4.1 g	26.6 g
Salz	0.44 g	2.81 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 11)** Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## Für die Kartoffeln

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** halbieren und in Spalten schneiden.

**Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

**Burger Buns** in den letzten 5 Min. der Backzeit mit in den Ofen geben.



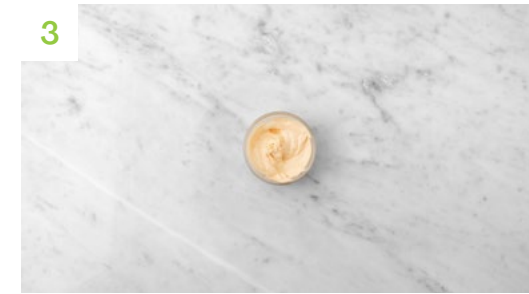
## Gemüse einlegen

**Rüebli** nach Belieben schälen, längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

**Gurke** längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

**Gemüse** in eine grosse Schüssel geben, mit 1 EL [2 EL] heissem **Wasser\***, 1 EL [2 EL] **Essig\***, 2 TL [4 TL] **Zucker\***, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** und **Sriracha** zu einem **Dip** verrühren.



## Tofu panieren

**Tofu** waagrecht halbieren und mit Küchenpapier trocken tupfen. Wende Druck an, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken.

Auf einem tiefen Teller 3 EL [6 EL] **Mehl\***, 7 EL [14 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

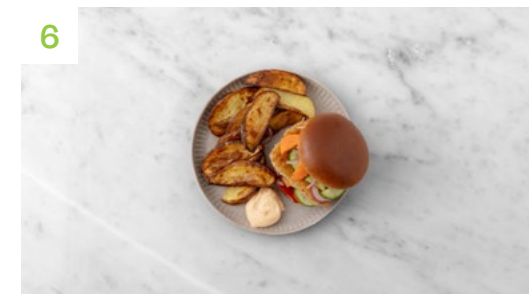
**Panko-Mehl** auf einen zweiten tiefen Teller geben.

**Tofu** zuerst in die Teller mit der **Mehlmischung** geben und gründlich damit vermengen, dann rundherum in das **Panko-Mehl** drücken.



## Tofu anbraten

In einer grossen Pfanne 4 EL [8 EL] **Öl\*** erhitzen. Panierten **Tofu** dazugeben und von beiden Seiten 2 – 3 Min. goldbraun anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen und auf ein Küchenpapier legen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Burgerbrötli** auf beiden Seiten mit ein wenig **Sriracha-Mayo** bestreichen. Die Unterseite mit etwas eingelegtem **Gemüse** belegen und **Tofu** darauf geben.

**Burger** schliessen und zusammen mit **Kartoffeln**, dem restlichen **Gemüse** und **Sriracha-Mayo** anrichten.

## En Guete!

### Sriracha Sauce

*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!







# Spicy crispy tofu burger with marinated vegetables

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Eco-friendly 40–50 minutes • 1093 kcal • Cook on day 5



Vegan brioche burger buns



Sweet chilli grill tofu



Cucumber



Carrot



Red onion



Vegan mayonnaise



Baking potatoes



Sriracha sauce



Panko breadcrumbs



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Sugar\*, pepper\*, salt\*, flour\*, white wine vinegar\*, water\*, oil\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 deep plate and 1 large frying pan

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan brioche burger buns <b>15)</b>	1 x	160 g	1 x	320 g
Sweet chilli grill tofu <b>11)</b>	1 x	180 g	2 x	180 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Panko breadcrumbs <b>15)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 640 g)
Calories	713 kJ/170 kcal	4573 kJ/1093 kcal
Fat	8.9 g	57.4 g
- of which saturated fats	0.9 g	5.7 g
Carbohydrate	17.8 g	114.4 g
- of which sugar	4.5 g	28.6 g
Protein	4.1 g	26.6 g
Salt	0.44 g	2.81 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 11)** Soya **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## For the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Halve the potatoes and cut into wedges.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*, and bake for 25–30 min. until golden brown.

Put the burger buns in the oven for the last 5 min.



## Bread the tofu

Halve the tofu horizontally and pat it dry with kitchen roll. Squeeze some of the water\* out of the tofu.

On a deep plate, mix 3 tbsp. [6 tbsp.] flour\*, 7 tbsp. [14 tbsp.] water\*, salt\* and pepper\*.

Put the panko breadcrumbs on a second deep plate.

First put the tofu into the plate with the flour mixture and mix thoroughly, then press it into the breadcrumbs on all sides.

### Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. It's an ingredient you should use carefully at first if you are not used to spiciness.



## Marinate the vegetables

Peel the carrots if you prefer, halve them lengthways, then cut them into thin half-moons.

Halve the cucumber lengthways and cut into thin half-moons.

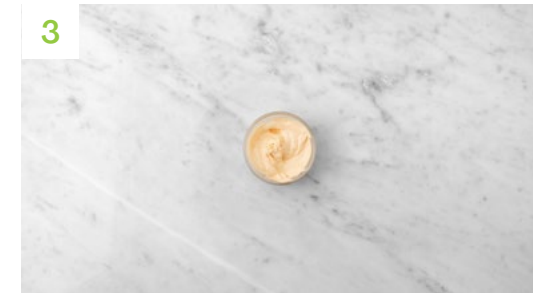
Halve the onion and cut it into very thin strips.

Put the vegetables in a large bowl, add 1 tbsp. [2 tbsp.] hot water\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\*, 2 tsp. [4 tsp.] sugar\*, 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt\* and pepper\*.



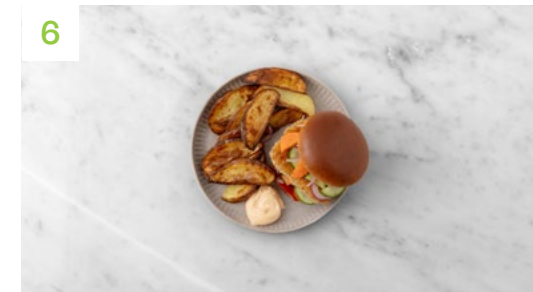
## Fry the tofu

Heat 4 tbsp. [8 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Add the breaded tofu and fry on both sides for 2–3 min. until golden brown. Remove from the frying pan, place on kitchen roll and season with salt\* and pepper\*.



## For the dip

In a small bowl, mix the vegan mayonnaise and remaining sriracha to make a dip.



## Serve

Spread a little Sriracha mayo on both sides of the burger buns. Put some pickled vegetables on the bottom half and add the tofu.

Close the burger and serve with the potatoes, remaining vegetables and Sriracha mayo.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Burger de tofu épicié et croustillant avec des légumes marinés

Ce plat génère 50 % de CO2e en moins grâce à ses ingrédients

Végétalien Écologique 40 – 50 minutes • 1 093 kcal • Cuisiner au 5e jour



Petits pains  
briochés végétaliens



Tofu grillé au piment doux



Concombre



Carottes



Oignon rouge



Mayonnaise végétalienne



Pommes de terre



Sauce sriracha



Farine Panko



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sucre\*, poivre\*, sel\*, farine\*, vinaigre de vin blanc\*, eau\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 bol, 1 assiette creuse et 1 grande poêle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Petits pains briochés végétaliens <b>15)</b>	1 x 160 g	1 x 320 g
Tofu grillé au piment doux <b>11)</b>	1 x 180 g	2 x 180 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Farine Panko <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 640 g)
Valeur calorique	713 kJ/ 170 kcal	4 573 kJ/ 1 093 kcal
Lipides	8,9 g	57,4 g
- dont acides gras saturés	0,9 g	5,7 g
Glucides	17,8 g	114,4 g
- dont sucre	4,5 g	28,6 g
Protéines	4,1 g	26,6 g
Sel	0,44 g	2,81 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



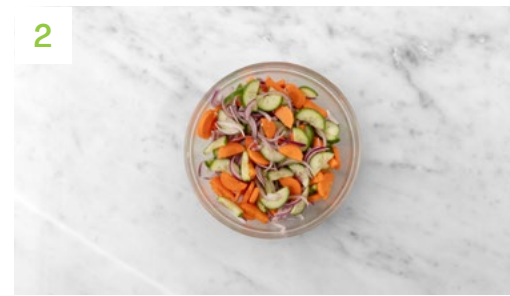
### Pour les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre en deux puis en quartiers.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*, et enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Ajouter les pains briochés dans le four dans les 5 dernières minutes du temps de cuisson.



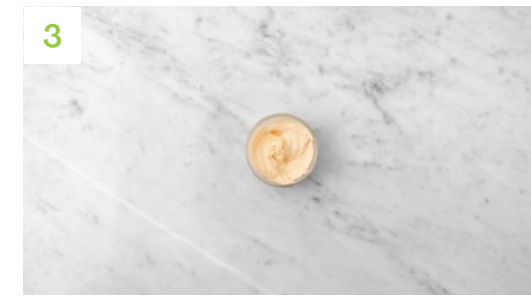
### Faire mariner les légumes

Éplucher les carottes (facultatif), les couper en deux dans la longueur et les débiter en fines demi-lunes.

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en fines demi-lunes.

Couper l'oignon en deux et l'émincer très finement.

Mettre les légumes dans un saladier, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'eau chaude\*, 1 cs [2 cs] de vinaigre\*, 2 cc [4 cc] de sucre\*, 0,25 cc [0,5 cc] de sel\* et du poivre\*.



### Pour le dip

Dans un bol, mélanger la mayonnaise végétalienne et la sauce sriracha pour obtenir un dip.



### Paner le tofu

Couper le tofu en deux à l'horizontale et essuyer-le avec de l'essuie-tout. Presser pour faire sortir une partie de l'eau dans le tofu.

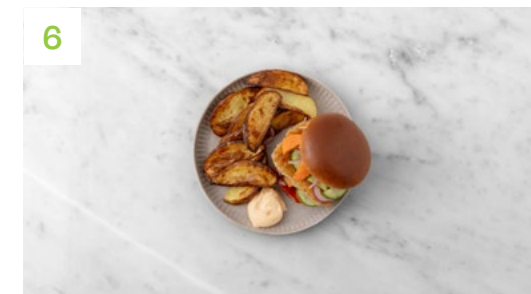
Dans une assiette creuse, mélanger 3 cs [6 cs] de farine\*, 7 cs [14 cs] d'eau\*, du sel\* et du poivre\*. Verser la farine panko dans une deuxième assiette creuse.

Ajouter d'abord le tofu dans l'assiette avec le mélange de farine et mélanger soigneusement, puis presser les de tous les côtés dans la farine panko.



### Faire dorer le tofu

Dans une grande poêle, faire chauffer 4 cs [8 cs] d'huile\*. Y ajouter le tofu pané et le faire dorer des deux côtés pendant 2 à 3 min. Le retirer de la poêle et le déposer sur du papier essuie-tout, assaisonner de sel\* et de poivre\*.



### Dresser

Enduire les deux côtés des petits pains à burger d'un peu de sauce sriracha-mayonnaise. Garnir la partie inférieure avec un peu de légumes et y ajouter du tofu.

Fermer les hamburgers et les dresser avec les pommes de terre, le reste des légumes et la sauce sriracha-mayonnaise.

## Bon appétit !

### Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.

### Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

