

# Kürbis Burger

## Zutaten:

- 2 Burgerbrötchen
- 1 Block fester Tofu
- 1-2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- Blätter vom Kopfsalat
- Olivenöl
- Sojasauce
- Balsamico-Essig
- Gewürze



## Zubereitung:

### Tofu vorbereiten:

- Drücke den Tofu, um überschüssiges Wasser zu entfernen, und schneide ihn in Burgergröße Scheiben.
- Mariniere die Tofuscheiben in Sojasauce, Balsamico-Essig und den Gewürzen (Paprika, Salz und Pfeffer).
- Brate den Tofu mit etwas Olivenöl in einer Pfanne für etwa 4-5 Minuten pro Seite, bis er knusprig und goldbraun ist.

### Gemüse vorbereiten:

- Schneide die Tomaten und Zwiebeln in Ringe.
- Wasche und bereite den Salat vor.

### Burgerbrötchen vorbereiten:

- Schneide die Brötchen in der Mitte durch.
- Röste die Innenseiten der Brötchen in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill für 1-2 Minuten, falls gewünscht.

### Burger zusammenstellen:

- Lege eine Schicht Salat auf die untere Hälfte jedes Brötchens.
- Füge eine Scheibe gegrillten Tofu hinzu, gefolgt von einigen Tomaten- und Zwiebelringen.
- Für den Kürbis-Look, schneide kleine dreieckige Löcher in die obere Brötchenhälfte, um ein Gesicht nachzubilden. Du kannst ein Messer oder kleine Ausstechformen verwenden.
- Setze einen kleinen Kürbisstielauf (z.B. Sellerie oder einen Bastelstielauf) auf das Brötchen, um den Kürbis-Look zu vervollständigen.

Servieren: Setze die obere Brötchenhälfte auf den Burger und serviere sofort!

