

Tempeh Burger



Kito

Art	vegan
Rubrik	Bratlinge/Burger
Aufwand	leicht
Personen	3
Zeit	30 - 45 Minuten

Zutaten

- 3 Brötchen
- 6 Scheiben Tempeh
- 1 Tomate
- 1 Gurke
- 6 Salatblätter
- 1 Zwiebel
- Ketschup, Senf
- 9 Kartoffeln

Zubereitung

Die Tempeh Scheiben etwa 20 Minuten in einer starken Gemüsebrühe kochen. Danach knusprig anbraten und noch ein bisschen salzen und pfeffern.

Die Brötchen aufschneiden und toasten. Unter und Oberseite mit Senf bzw. Ketschup bestreichen. Jeden Burger mit 2 Tempehscheiben, 2 Tomatenscheiben, 3 Gurkenscheiben, 2 Salatblätter und ein paar Zwiebelringe belegen und zusammenklappen.

Als Beilage die Kartoffeln in Würfel schneiden und anbraten. Salz und Pfeffer - fertig.

Geht natürlich auch mit Tofu oder Seitan und Beleg nach Wunsch und Geschmack! Ist lecker, geht schnell und macht Spass.