



Couscous- Burger

Zubereitung

1. 250 ml Wasser aufkochen, einen halben Esslöffel NATURATA Gemüsebrühe hinzufügen und über den Couscous gießen. Den Couscous mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten ziehen lassen. Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit den NATURATA Erdnusskernen sowie je einer Prise Thymian, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zum Couscous geben. Das Ganze gut miteinander vermengen und vier gleichgroße Bratlinge aus der Masse formen.
2. Kokosmilch, Currypulver und NATURATA Süß-Sauer Sauce in einer Schüssel zu einer cremigen Sauce verrühren. Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern, Sprossen waschen und trockentupfen.
3. NATURATA Bratöl in einer Pfanne erhitzen, die Couscous Bratlinge hineingeben und von beiden Seiten anbraten.
4. Zum Schluss die Burger Brötchen auseinanderschneiden und beide Hälften toasten. Den fertigen Bratling auf die untere Brötchenhälfte geben, mit Rucola, Sprossen und Sauce garnieren und den Brötchendeckel daraufsetzen.



Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (für 4 Personen)

Naturata Zutaten

- 5 EL Sonnenblumenöl nativ
- 2 EL Süß Sauer Sauce
- 1/2 EL Gemüsebrühe mit Bio-Hefe
- 100 g Erdnuskerne, geröstet und gesalzen

Weitere Zutaten

- 125 g Couscous instant
- 200 g Tofu natur
- 1 Prise Thymian getrocknet
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 50 ml Kokosmilch
- 1 TL Currypulver
- 20 g Rucola
- 10 g Sprossen
- 4 Burger Brötchen
- Pfeffer