

# Papaya-Burger mit Tofu im Sesam-Mantel und Kräuter-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Papaya-Buns:

½ Papaya

### Für den Tofu in Sesammantel:

2 Sch. geräuch. Tofu à 150 g

50 g schwarzer Sesam

80 ml Sesamöl

1 EL scharfes Paprikapulver

1 EL Maisstärke

2 Knoblauchzehen

50 g Sonnenblumenkerne

½ Bund Koriander

1 EL gerebelter Koriander

Salz

50 g heller Sesam

2 EL Sojasauce

1 EL Currypulver

100 g Dinkelvollkornmehl

Pfeffer

### Für die Kräutersauce:

1 Bund Koriander

1 Zitrone

Salz

1 Bund glatte Petersilie

50 g Pinienkerne

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

80 ml Olivenöl

### Für den Belag:

1 reife Avocado

2 EL Sojajoghurt

Veget. Furikake

50 g Portulak

2 Zweige Koriander

Salz

1 Frühlingszwiebel

Radieschensprossen

Pfeffer

### Für den Wakame-Salat:

100 g Wakame (getrock. Seetang)

½ TL Reissirup

Salz

1 rote Chilischote

2 EL Sesamöl

Pfeffer

1 Limette

20 g ungeschälten Sesam

### Für die Papaya-Buns:

Die Kerne der Papaya entfernen, schälen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Diese Stücke werden die Burger Buns.

### Für den Tofu in Sesammantel:

Tofuscheiben halbieren. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Tofu mit Knoblauch, Koriander und Sonnenblumenkerne in Sesamöl anbraten. Tofu mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver und gerebeltem Koriander stark würzen und anbraten bis er bräunlich ist, danach zur Seite legen und erkalten lassen.

Für den Sesammantel eine Panierstraße aufstellen. Dafür schwarzen und weißen in einer Schüssel mischen, in einer zweiten Schüssel 50 g Mehl mit 100 ml Wasser und Maisstärke verrühren und in eine dritte Schüssel das restliche Mehl geben. Tofu zuerst in Mehl wenden, dann durch die Mehl-Wasser-Stärke-Mischung ziehen und abschließend im Sesam wälzen. Tofu für wenige Minuten anbraten bis der Sesam etwas gebräunt ist, dann die Sojasauce über den Tofu gießen.

### Für die Kräutersauce:

Petersilie und den Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Petersilie, Koriander, Knoblauch, Zitronensaft, Pinienkerne, Olivenöl und 3 Esslöffel Wasser fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sollte die Sauce zu dick sein, dann etwas mehr Wasser hinzugeben und erneut mixen.

### Für den Belag:

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale herauslösen. In Scheiben schneiden. Portulak und Sprossen verlesen.

Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Zum Anrichten des Burgers eine Papaya-Scheibe (s.o.) als unteres Burger-Bun nehmen und mit

der Kräutersauce und einem Esslöffel Sojajoghurt bestreichen. Darauf den Salat und die Sprossen betten. In der nächsten Etage wird der Tofu drapiert. Anschließend folgen die Avocado-Scheiben und die Frühlingszwiebeln. Diese mit Furikake bestreuen. Abschließend eine zweite Papaya-Scheibe mit Kräutersauce bestreichen und als Deckel auf den Burger legen. Mit schwarzen und weißem Sesam bestreuen. Koriander abrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Burger mit einigen Korianderblättern dekorieren.

**Für den Wakame-Salat:**

Wakame mit 100 ml heißem Wasser übergießen und rund 10 Minuten ziehen lassen, bis die Algen eine weiche Konsistenz angenommen haben. Dann abgießen und ausdrücken.

Limette halbieren und Saft auspressen. Sesamöl, Limettensaft, Reissirup, Salz und Pfeffer verrühren und die Wakame damit anmachen.

Chilischote abrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In kleine Stücke schneiden und je nach gewünschter Schärfe den Salat garnieren. Mit Sesam bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Linda Amamra am 07. Juli 2021