

Informationen zur Sendung vom 02.07.2024

Halloumi-Burger mit Erdnusssauce

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Personen)

Burger

4 Burger Buns Lauge
(Weizensoftbrötchen)
ca. 400 g Halloumi (2 Päckchen)
8 Scheiben Sandwichgurken
1-2 rote oder weiße Zwiebeln
4 kleine Tomaten
Handvoll Rucola
Handvoll Blattsalat

Erdnusssauce

200 g Seiden-Tofu
4 EL Erdnussmus
2 TL Sambal oder ½ TL Chiliflocken
1 TL Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Zunächst die Sauce zubereiten. Dafür den Seiden-Tofu in ein hohes Gefäß geben und mit dem Erdnussmus zu einer glatten Creme vermischen. Die Sauce nach Gusto mit Paprika, Sambal oder Chili scharf abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zur Weiterverwendung in den Kühlschrank stellen.

Für die Burger die Zwiebeln schälen und in hauchdünne Ringe teilen. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Beim Rucola, die Stiele kürzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Grill-Käse aus der Packung nehmen, abtupfen und vorsichtig quer halbieren.

Den Halloumi entweder in einer Pfanne in Pflanzenöl braten oder den Grill nutzen. Für wenige Personen ist die Heißluftfritteuse ideal. Egal welche Garmethode gewählt wird, man muss aufpassen, dass der Käse nicht verbrennt. Auf dem heißen Grill dauert es nur wenige Minuten, bis er appetitlich braun aussieht.

Anrichten

Die Burgerbrötchen von beiden Seiten kurz mitrösten. Das Unterteil großzügig mit Erdnusssauce bestreichen und mit etwas Salat beziehungsweise Rucola und Gurkenscheiben belegen. Dann kommen gebratener Grillkäse, Tomatenscheiben und Zwiebelringe dazu. Auf das Oberteil ebenso Erdnusssauce auftragen, den Burger zusammensetzen und sofort servieren

Ullas Küchentipps

Halloumi

Halloumi darf nur Käse heißen, der aus Zypern kommt. Er besteht aus einem Gemisch aus Ziegen-Schafs- und Kuhmilch. Ansonsten steht auf der Verpackung Grillkäse. Halloumi und diverse Sorten Grillkäse finden wir im gutsortierten Supermarkt im Kühlregal. Das würzige

Informationen zur Sendung vom 02.07.2024

Halloumi-Burger mit Erdnusssauce

Von Ulla Scholz

Produkt zeichnet sich dadurch aus, dass es nicht – wie andere Käsesorten – beim Braten, Backen oder Grillen zerläuft. Die Festigkeit wird bei der Herstellung durch ein spezielles Kochverfahren erreicht, das dieser Käsesorte eine Struktur verleiht, die etwas an Mozzarella erinnert.

Seidentofu

Wenn Sojamilch mit einem Gerinnungsmittel – wie Essig, Zitrone oder Nigari – das ist eine Algenart – zur Gerinnung gebracht wird, entsteht ein geschmacksneutraler Soja-Quark. Die Geschmacksneutralität kann man sich zu Nutze machen. Seiden-Tofu ist sowohl für süße als auch für herzhaftere Gerichte geeignet. Es handelt sich bei Seiden-Tofu um das Ausgangsprodukt für die Tofu-Herstellung. Seiden-Tofu findet man selten im Supermarkt. Ich kaufe ihn im gutsortierten Naturkosthandel oder im Asia-Laden. Nach Anbruch der Packung bleibt der Soja-Quark circa 2-3 Tage im Kühlschrank haltbar.

Alternative zu Seiden-Tofu

Ein schneller Ersatz lässt sich schaffen, wenn 100 g Natur-Tofu und etwas Sojamilch mit einem Pürierstab cremig gemixt werden. So entsteht eine ähnliche Textur wie bei Seiden-Tofu. Diese Creme ist für die Sauce eine praktische Alternative, die die Erdnussbutter gut bindet. Übrigens: Tofu und auch Seiden-Tofu enthält viel Eiweiß, ist mager und kann in manchen Speisen Eier und Sahne ersetzen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz