

## Portobello-Pilz-Burger mit Tofu



15 Minuten



1 Person



### NÄHRWERTE

Energie 278 Kcal

Kohlenhydrate 9.6 g

Eiweiß 19.4 g

Fette 18 g

Nährwert pro Person

### ZUTATEN

- 2 Portobello-Pilze, waschen und Stiel entfernen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- 120 g Tofu, gekocht (gut abgetropft und trocken getupft) in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- Eisbergsalat
- Kräuter wie Basilikum, Oregano, Petersilie, Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Vermische einen EL Öl und den Rotweinessig. Drücke die Pilze mit der offenen Seite in das Dressing. Den anderen EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze für etwa 4 Minuten auf beiden Seiten scharf anbraten. Die Tofuscheiben würzen und ebenfalls anbraten, bis der Tofu weich ist. Anschließend die Portobello-Pilze mit Tofu, Tomate und Salat füllen. Mit den Kräutern bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.