

THE RED MONSTER



...

NACHHALTIG UND LECKER

Inhaltsverzeichnis

1. Rezeptur des Burger Buns
2. Herstellung der Limetten - Mayo
3. Zubereitung des Pattys's
4. Die Toppings
5. Herkunft aller Zutaten
6. Das Endprodukt

Die Burger Buns

Zubereitung:

- Alle Zutaten außer dem Öl verkneten
- Öl nach und nach dazugeben, bis es vollständig aufgenommen wurde
- Teig eine Stunde ruhen lassen
- Teiglinge portionieren, in Sesam drücken und erneut ruhen lassen
- Nun im vorgeheizten Ofen bei 220° C für 20 Minuten backen
- Unter einem Tuch abkühlen lassen

Zutaten:

- 62,5 g Weizenmehl
- 1 g Hefe
- 6 g Apfelmark
- 4g Agavendicksaft
- 1 Prise Salz
- 30 g Rote-Bete Saft
- 12 g Sonnenblumöl



Die Limetten-Mayonnaise

Zubereitung:

- Limette abreiben und Abrieb beiseite stellen
- Limette auspressen
- Alle Zutaten bis auf das Öl und den Abrieb verrühren
- Anschließend das Öl hinzugeben
- Limettenabrieb dazugeben
- Kalt stellen

Zutaten:

- 1 Eigelb
- Saft und Abrieb einer Limette
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Salz
- 2 EL Wasser
- 250 ml Pflanzenöl



Das Falafel-Patty

Zubereitung:

- Kichererbsen einweichen für 8-10 Stunden
- Kichererbsen, Petersilie, Minze, Knoblauch, Zwiebeln mixen bis grobkörnige Masse entsteht
- Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer und Zitronensaft hinzufügen
- Alles verrühren und zu 180g Patties formen

Zutaten:

- 125 g Kichererbsen
- ½ Zwiebel
- ½ Knoblauch
- ½ Bund Minze
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Zitronensaft



Die Toppings

- Lollo Bianco als Basis direkt auf die Limetten-Mayonnaise
- Eine Scheibe einer Fleischtomate, welche die Größe des Buns hat
- Scheiben von der Essiggurke auf der Tomate
- karamellisierte rote Zwiebeln mit Rotwein direkt auf das Patty
- Eine Scheibe geschmolzener, würziger Tilsiter über den Zwiebeln



Die Zutaten

Lollo Bianco, Fleischtomaten, Essiggurken, Apfelmark, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Minze, braunen Zucker, Rote Bete, Eier	Frischehof Döpke in Varrelbusch
Mehl, Hefe	Mühle Erks in Hoflagen (Bio-Hof)
Zitronen, Limetten	Fruchthof Dambacher
Sonnenblumenöl	Iffen/budjading (Öffentliche sowie Nachhaltige Ölpresse)
Pfeffer, Salz, Sesam, Agavendicksaft	Kalieber Cloppenburg
Symphonie Cuvee Rot	Deutsches Weintor Pfalz
Kichererbsen	Jonas Schulze-Niehoff, Sachsen-Anhalt

Unser Red Monster

