

Der Beste Vegane Burger

Perfekt für Grillen im Sommer, beindrucke Fleischesser, Vegetarier und Veganer!

Burger Brötchen zum einfach selberrmachen

- 320G MEHL
- 200ML WASSER
- 20G OLIVEN ÖL
- 7G SALZ
- 3G ZUCKER
- 15G HEFE
- GEWÜRZE NACH BELIEBEN

Wie du sie zubereitest:

1. Alle Zutaten zu einem formbaren Teig vermischen. Dann kneten Sie den Teig, bis er glatt ist.
2. Den Teig dann an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
3. Danach den Teig in kleinere Stücke teilen und jedes Stück zu einer Kugel formen, dann glätten.
4. Bestreuen Sie die Brötchen mit Gewürzen Ihrer Wahl.
5. Die Brötchen 15 bis 18 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
6. Wenn die Brötchen gebacken sind, lassen Sie sie abkühlen und sie sind bereit zum belegen.

Unter dem Motto „Kann klimafreundlich auch lecker sein?“ stand unsere Aktion Eat Clean - Go Green am 23.06.2022.

Das Thema Klimawandel begleitete uns, die Klasse 12 der Fachoberschule Gestaltung, fächerübergreifend während des gesamten Schuljahres. Wir sind uns bewusster darüber geworden, dass wir unsere Gewohnheiten ändern und unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern wollen.

Da jeder einzelne insbesondere beim Essverhalten etwas für das Klima tun kann, boten wir an unserem Aktionstag der Schulgemeinschaft leckere vegane Gerichte an.



Wie du Schritt für Schritt den Burger zubereitest

Das brauchst du für die Patties:

- 2 EL Öl zum anbraten
- 1 Zwiebel
- 3 EL Leinsamen + 3 EL heißes Wasser
- 2 Knoblauchzehe
- 400g Kidneybohnen (abgespült und abgetropft)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Kreuzkümmelpulver
- 1 EL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer
- Vegane BBQ Sauce (optional)

Für die Burger-Sauce

6. In der Zwischenzeit vegane Mayonnaise, Ketchup und Sriracha für die Burger Sauce zusammenrühren. Das Gemüse vorbereiten und die Burger-Brotchen tosten

Zum Servieren

7. Zum Schluss die Burger-Patties mit der restlichen BBQ-Sauce bestreichen und auf die getoasteten Brötchen mit Salat, Tomaten, Gurken, roten Zwiebeln und Burger-Sauce belegen!

Kidneybohnen Patty

6. Zunächst 1 EL Öl in einer Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel ca. 3 Minuten glasig anbraten. Dann den Knoblauch dazugeben und eine weitere Minute anbraten.
7. währenddessen die Leinsamen mit 3 EL heißen Wasser bedecken und beiseitestellen.
8. Die Haferflocken in eine Küchenmaschine oder in einen Mixer geben und zerkleinern. Dann Bohnen, die Leinsamen-Mischung, gebratene Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Kreuzkümmelpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und mit der Küchenmaschine pulsieren.
9. Die Mischung zu 4 Burger-Patties. Mit einer Dicke von etwa 2 cm (oder mehr) formen und auf einen Teller legen.
10. Eine Pfanne erhitzen und den Boden oder die Grillfläche mit dem restlichen Öl bedecken. Jetzt die Patties hineinlegen und so lange anbraten bis sie goldbraun sind.



Einfache Patty Alternativen!



Gemüse-Hafer Patties:

- 125G HAFERFLOCKEN
- 50G SONNENBLUMENKERNE
- ½ BUND PETERSILIE
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 1 ZWIEBEL, 1 ZUCCHINI, 1 KARTOFFEL
- WEIßBROT-/DINKELBRÖSEL
- 1 EL PAPRIKAPULVER
- SALZ & PFEFFER

1. Zuerst die Haferflocken anrösten und beiseitestellen. Die Petersilien-Blätter, den Knoblauch, Zwiebel, Zucchini und Kartoffeln fein würfeln
2. Die Zutaten zusammenmischen und beim Anbraten die Weißbrot- oder Dinkelbrösel zum Wenden dazugeben



Einfache Paprika Patties:

- 2 EL ÖL ZUM ANBRATEN
- EIN VIERTEL ROTE PAPRIKA
- EINE HALBE ZWIEBEL
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 2 EL EIWEIFßERSATZPULVER (40ML)
- 1 PÄCKCHEN VEGANES HACK
- 1 EL PAPRIKAPULVER
- SALZ & PFEFFER

3. Zuerst rote Paprika, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in der Pfanne andünsten
4. Dann alle restlichen Zutaten miteinander vermengen und würzen (Salz/Pfeffer/Paprika)
5. Eiweißersatzpulver Schaumig schlagen und unter die Masse rühren

