



Herbart kocht

Pilz-Pilz-Burger

Zutaten für die Patties:

150g Kräuterseitlinge

150g Champignons

1 Zwiebel (weiß)

2EI Olivenöl

3EI Kichererbsenmehl

75g Haferflocken

40g Mandel (gerieben)

35g Karotten (gerieben)

Zutaten zum Belegen:

Zwiebeln

Blattsalat (grün)

Salatgurke (Scheibchen)

Paprika (gegrillt)

Tomaten (Scheibchen)

Jogurt-Senf Sauce

Burgerbrot

Rezept für Buns siehe unten

Zubereitung auf dem Grill:

Die Pilze und die Zwiebeln klein und fein schneiden und anschließend mit Olivenöl, Kichererbsenmehl, Haferflocken, geriebenen Mandeln und Karotten vermischen.

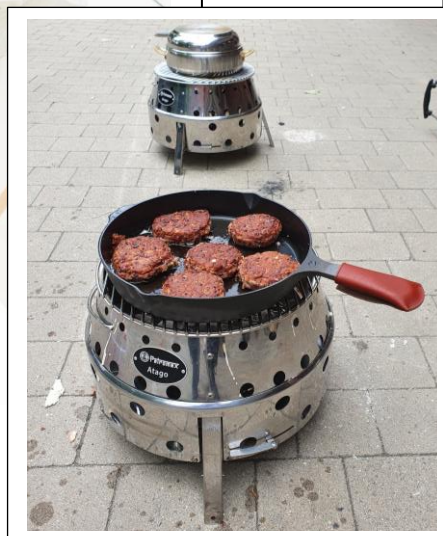
10 Minuten ziehen lassen. Wenn die Masse nun zu fest ist, mit einem Schuss Wasser nachhelfen, wenn sie zu weich ist benötigt man mehr Kichererbsenmehl.

Eine Pfanne auf dem Grill mit Pflanzenöl erhitzen und 4 Burgerpatties aus der Masse formen. Beidseitig gut anbraten. Das Burgerbrot aufschneiden und die Innenseiten „angrillen“.

Jetzt kommt der beste Teil, das Belegen und Essen. Dabei kann das Burgerbrot einfach mit der Jogurt-Senf Sauce bestrichen und mit den Lieblingszutaten belegt werden.

Und fertig ist der nachhaltige Pilz-Pilz-Burger!

(Vegetarische Variante: Die Masse bindet besser, wenn zwei Eier ergänzt werden.)





Burger Buns

730 Gramm Mehl

430 ml Milch

34 Gramm Frischhefe / 15 Gramm
Trockenhefe

14 Gramm Salz

20 Gramm Zucker

43 Gramm Honig

65 Gramm Rapsöl

Zubereitung im Dutch-Oven:

Die Hefe mit Zucker, Salz und Honig in der Milch auflösen. Anschließend mit dem Mehl vermischen, Rapsöl hinzugeben und alles zu einem Teig kneten. Diesen dann für mindestens eine Stunde aufgehen lassen und in 12 gleich große Teigbälle formen. Diese dann auch noch einmal 30-40 Minuten gehen lassen.





Joghurt-Senf-Sauce

Zutaten:

Joghurt (ca. 250g)

Mayonnaise

Senf

Salz

Pfeffer

Chiliflocken



Joghurt , Mayonnaise und Senf in eine kleine Schüssel geben, wobei die Mengen je nach Belieben variiert werden können. Die Zutaten gut vermengen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Und fertig ist eine auch schon eine leckere Soße, die sich perfekt für einen Burger oder auch für Fisch eignet. Super einfach und super lecker!