

Sweet Chickpea Burger

Das Patty 2-4 Portionen

Das Burger Patty
Süßkartoffel 125g
Getrocknete Kichererbsen 65g
Kichererbsen Mehl n.b. Ungefähr 30g
Rote Zwiebel 30g
Champignon 20g
Petersilie 5g
Öl zum Temperieren 2 El
Tomatenmark 1TL
Körniger Senf 1 ½ TL
Senf Saat 1 TL
Fenchel Saat 1 ¼ TL
Piment ½ TL
Rauch Paprika ½ TL
Getrockneter Kerbel ½ TL
Bohnenkraut ½ TL
Getrockneter Liebstöckel ½ TL
Öl zum Braten n.b.
Salz n.b.
Pfeffer n.b.

1. Die getrockneten Kichererbsen sollten am Abend vor der Herstellung der Burger Pattys in Wasser eingelegt werden damit sie quellen. Alternative kann man auch Kichererbsen aus der Dose nehmen, diese müssen nicht quellen und sind eine schnelle alternative, jedoch geschmacklich nicht so toll wie die getrockneten.
2. Stechen sie mit einer Gabel einige Löcher in die Süßkartoffel und geben Sie sie in den Ofen, bei 200°C für etwa 20 Minuten oder bis sie gar ist.
3. Nehmen sie ihre getrockneten Kichererbsen, kippen sie das Wasser weg und pürieren Sie die Kichererbsen mit einem Pürierstab. Die Masse sollte nicht zu fein sein und kann ruhig

Stückchen haben. Geben sie Tomatenmark, den Körnigen Senf und die getrockneten Kräuter mit in die Kichererbsen Masse.

4. Schneiden sie die Zwiebel und die Petersilie möglichst klein und geben Sie, sie mit in die Masse.
5. Sobald die Süßkartoffel gar ist, schälen sie die Süßkartoffel und geben Sie sie mit in die Masse.
6. Nun gehen wir an das Temperieren des Öls, dies ist eine indische Technik, bei der Gewürze in Öl geröstet werden. Nehmen sie sich einen kleinen Topf und erhitzen sie das Öl drin, sobald dieses sehr heiß ist geben Sie Senfsaat und Fenchelsaat in das Öl und bedecken den Topf **schnell** mit einem Deckel. Die Senfsaat wird aufplatzen, wie Popcorn und sich ohne den Deckel überall in der Küche verteilen. Nach ein paar Sekunden können sie den Topf vom Herd nehmen und sobald die Senfsaat aufhört zu platzen, können Sie das Piment und die Räucherpaprika mit ins Öl geben. Nach ein bis zwei Sekunden können sie dann ihr Temperiertes Öl mit in die Kichererbsen Masse geben.
7. Als letztes werden nun die Pilze möglichst fein geschnitten und noch scharf angebraten und anschließend der Kichererbsen Masse hinzugegeben.
8. Kneten sie nun die Kichererbsen Masse und geben sie das Kichererbsen Mehl hinzu bis sie eine formbare, stabile Masse haben und schmecken sie mit Salz und Pfeffer ab.
9. Formen sie anschließend 2-4 Pattys aus der Masse und braten sie diese in etwas Öl an.

Zwiebel-Physalis-Chutney

12,5g Olivenöl

250g Zwiebeln rot, sehr klein gehackt

1 Chilischote rot auf Italien, sehr fein gehackt

50g Zucker

50g Gelierzucker 1:2

Salz nach Bedarf (abschmecken)

100g Balsamico, hell

½ TL Ingwer, frisch, gerieben

50g Physalis halbiert

1. Als erstes das Öl erhitzen, die Zwiebeln, Ingwer und Chili zusammen darin anschwitzen und Salzen.
2. Anschließend den Zucker hinzufügen und kurz karamellisieren lassen bevor sie es mit Physalis und Balsamico ablöschen.
3. Das Chutney 30min einköcheln lassen und noch einmal abschmecken.
4. Anschließend abfüllen und abkühlen lassen. Eingeweckt hält es sich mehrere Wochen.

Die Vollkorn Brioche Buns 4 Portionen

250g Vollkornweizenmehl

200g Sojamilch

20g Zucker

15g Margarine

8g Salz

7g Hefe

1. Sojamilch auf Körpertemperatur erhitzen und den Zucker so wie die Hefe hinzufügen und etwas 5 min stehen lassen.
2. Mehl und Salz in eine Schüssel geben und verrühren. Die Sojamilch-Hefe-Mischung in die Mehl Masse geben und 10min zu einem glatten Teig Kneten. Geben sie währenddessen nach und nach die Margarine hinzu.
3. Sobald der Teig glatt ist, bedecken sie ihn mit einem feuchten Tuch und lassen sie den Teig eine Stunde gehen.
4. Anschließend den Teig in vier Portionen teilen und in Kugel formen. Lassen sie die Kugeln auf dem Backblech 30min gehen.
5. Bepinseln Sie die Buns mit Sojamilch und Backen Sie sie anschließend bei 200°C für 15-20min.

Vegane Mayonnaise

130ml Rapsöl

100ml Sojamilch

1EL Weißweinessig

½ TL Senf

Salz

Pfeffer

Zucker

1. Als erstes die Sojamilch, den Essig und den Senf verrühren und im Kühlschrank stellen.
2. Nachdem die Mischung ruhen konnte, langsam unter ständigem Rühren das Rapsöl in die Milch Geben.
3. Die Mayonnaise anschließend mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken



Der sweet Chickpea Burger von unten nach oben: Vollkorn Brioche, vegane Mayonnaise, Feldsalat, Süßkartoffel Kichererbsen Patty, Zwiebel-Physalis Chutney, Rotezwiebeln, Zucchini, die andere Hälfte des Brioche