

Rezept für den Umweltburger

Samstag, 25. Juni 2022

14:11

Brötchen:

200 ml warmes Wasser
4 EL Milch
1 Würfel Hefe
35 g Zucker
8 g Salz
80 g Butter
500 g Mehl
Sesam

Aus den Zutaten einen Hefeteig zubereiten und 4 Brötchen daraus formen. Mit Milch bestreichen, Sesam überstreuen und bei 180°C etwa 15 Min. backen.

Patti:

1 Dose 400 g Kidneybohnen - gestampft
1 kleingehackte Zwiebel - zugeben
100 g geriebenen Käse - zugeben
100 g Paniermehl - zugeben
1 Ei - zugeben
1 EL Pflanzenöl - zugeben

Zutaten mit den Knethaken oder den Händen vermischen, in 4 runde Patties formen und dann in Fett anbraten bis sie knusprig braun sind.

Big Mac Soße:

120 g Mayonnaise
4 TL Gurkenrelish
1 TL sehr fein gehackte Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe - gepresst
2 TL mittelschwerer Senf
1 TL Ketchup
1 TL Zucker
1/2 TL Paprika edelsüß
1/2 TL Weißweinessig
1 Msp. Salz
1 Msp. gemahlener Pfeffer

Gemüse auf dem Burger:

Salatblatt
Tomatenscheiben
Gewürzgürkchen
in kleine Scheiben geschnitten

