



100 %
Vegetarisch

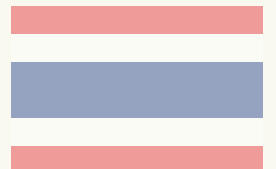
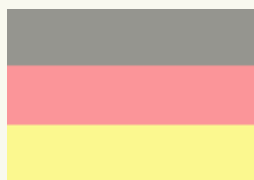


NACHHALTIGER GENUSS
OHNE GRENZEN.

VIELFALT BURGER

Ein nachhaltiger Bio-Soja Burger
mit Tahin-Joghurt-Sauce und
Röstzwiebel- Käsebuns.

ERSTELLT VON DER BEIG-H21
BBS FREDENBERG, SALZGITTER



Quark- Öl- Teig Buns mit Röstzwiebeln und Käse

ANZAHL: CA. 6-8 ZUBEREITUNGSZEIT : 15 MIN BACKZEIT : 30 MIN

ZUTATEN

200g Speisequark

8 EL ÖL

8 EL Milch

1 Ei

1-2 TL Salz

1-2 TL Pizzagewürz

300 g Dinkelmehl

1 Päckchen Backpulver

100g Geriebener Käse

100g Röstzwiebeln

Optional:

1 Päckchen Bio Hefe

2 EL Mehl

2 EL Milch

Optional: Sesam oder Mohn

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten einzeln in extra Schüsseln abwiegen.

Alles in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen cremig rühren(Quarkmasse).

Mehl in einer extra Schüssel abwiegen.

Mit einem feinen Sieb, dass Mehl in eine extragroße Schüssel sieben.

Backpulver zugeben.

Rührschüssel mit Quarkmasse hinstellen

Schüssel mit Mehlgemisch hinstellen

Handrührgerät/ Knethaken hinstellen

Mehlgemisch nach und nach unter die Quarkmasse, mit dem Handrührgerät, einrühren/kneten
Käse/ Röstzwiebeln zugeben und kurz verkneten mit dem Handrührgerät

Optional: Hefe dazugeben und den Teig ca. eine Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.

Mehl auf einen Backbrett streuen.

Teig aus der Schüssel nehmen.

Zu einem einheitlichen Teig kneten evtl. noch etwas Mehl zugeben.

Aus dem Teig eine Rolle formen.

Die Rolle in 120 g schwere Teigkugeln teilen.

Brötchen aufs Backblech legen.

Brötchen mit Milch bestreichen.

Brötchen einschneiden.

Die Brötchen können noch mit Sesam oder Mohn bestreut werden.

Backen: Umluft, 180° für 20 Minuten.

Nach Backen auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.

Soja-Patty

Bio

ANZAHL: CA. 6-8

ZUBEREITUNGSZEIT : 15 MIN

ZUTATEN

125g Bio Soja-Schnetzel
375 ml selbstgemachte
Gemüsebrühe
1 Bund Blatt Petersilie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Eier
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
Öl zum Braten
Optional: Mehl oder Stärke

ZUBEREITUNG

Die Soja-Schnetzel in warmer Gemüsebrühe ca. 10 Minuten quellen lassen.

Die Petersilie fein hacken.

Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Beides in eine Schale geben.

Die Soja-Schnetzel abgießen und ausdrücken.

Danach zu der Zwiebel und der Petersilie geben.

Gut verrühren und nach Belieben würzen.

Kurz ruhen lassen.

Eier dazugeben und gut verrühren.

Burger Pattys formen. Ist die Masse zu feucht, etwas Mehl oder Stärke dazugeben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pattys knusprig braten. Danach zum Abtropfen auf ein Tuch legen.

Tahin-Joghurt-Sauce



ZUBEREITUNGSZEIT : 5 MIN

ZUTATEN

200g Joghurt (10% Fett)
1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel
3-4 EL Tahin
2-3 Pr. Salz (nach Bedarf)
1 Pr. Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren.
Abschmecken.
Die Sauce für ca. 30 Min kalt stellen.
Nochmal abschmecken.

Für den Belag:
Tomaten, Salat, Gurken oder
Gewürzgurken



+



+



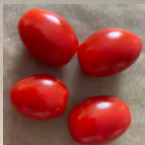
+



+



+



=



Guten Appetit!