

VEGAN FOOD CAN TASTE GUUD

Burger

Zutaten

für die Bratlinge (für 3 Pattys)

- 0.50 rote Zwiebel geschält und fein gehackt
- 1 Knoblauchzehen geschält, im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 10 Minuten geröstet
- Olivenöl zum Anbraten
- 0.25 TL Cayennepfeffer
- 0.50 TL geräuchertes Paprikapulver
- 0.50 TL Chilipulver
- 75 g braune Champignons
- 125 ml Wasser kalt
- 62.50 g Quinoa
- 200 g schwarze Bohnen aus der Dose/dem Glas, abgossen und gespült
- 0.50 gehäufte EL Mehl
- 0.50 TL Pfeilwurz Mehl
- 0.50 Prise Meersalz
- 0.50 Prise Pfeffer

Außerdem:

- 3 Burger Brötchen
- Soße nach Belieben
- Tomaten nach Belieben
- Salat nach Belieben



Zubereitung

1. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (oder 200 °C Umluft) vorheizen.
2. Zwiebeln und Knoblauch in eine Bratpfanne geben und in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten andünsten. Dann die Gewürze hinzufügen und noch 1 weitere Minute dünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Die Champignons auf ein Backblech geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und 10–15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, überschüssige Flüssigkeit abgießen und zum Abkühlen beiseitestellen.
4. Inzwischen das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Quinoa hineingeben und kurz aufkochen lassen. Bei geringer Hitze weitere 10–15 Minuten köcheln lassen. Zum Abkühlen vom Herd nehmen und beiseitestellen.
5. Champignons, Zwiebel-Knoblauch-Mischung und Quinoa nach dem Abkühlen mit allen weiteren Zutaten in die Küchenmaschine geben. Zu einer glatten Masse mixen und anschließend für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
6. Mit einem großen Löffel Portionen aus der Quinoa-Bohnenmasse abstechen und jeweils zu flachen, runden Formen mit einem Durchmesser von ungefähr 8 cm drücken. Die Bratlinge zum Festwerden eventuell noch einmal 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
7. Sobald die Bratlinge so fest sind, dass sie beim Umdrehen nicht auseinanderbrechen, in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5 Minuten braten.
8. Nun die Burger Brötchen aufschneiden, mit der Soße bestreichen und mit dem Bratling, Tomaten und Salat nach Belieben belegen. Die veganen Burger servieren. Guten Appetit!