



Vegane Linsenburger

Würzig, vegan, lecker!

Einkaufsliste

6-8 Burger

Für die Veggie-Patties

- 100 g rote Linsen (getrocknet)
- 100 g Haferflocken
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 rote Paprika
- 3 Karotten
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Senf
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL BRESSO 100% PFLANZLICH*
- 50 g Rucola
- 3 EL Chiasamen
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Salz & Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Mehl

Für die veganen Burger-Buns

- 120 ml lauwarmes Wasser
- 120 ml lauwarme Hafermilch + 1 EL
- 7 g Trockenhefe oder 20 g frische Hefe
- 2 EL Ahornsirup
- 480 g Mehl (Type 550)
- 70 g Pflanzenmargarine
- 1 TL Salz
- 1 Msp. Kurkuma

Außerdem

- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- Salat, Tomaten nach Belieben
- BRESSO 100% PFLANZLICH* nach Belieben

*WERBUNG

So wird's gemacht

Für die Patties Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Karotten klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Die Linsen bissfest kochen, mit Haferflocken mischen und das Gemüse hinzugeben. Alles grob pürieren. Rucola fein hacken. Die Masse, Bresso und die restlichen Zutaten bis auf das Mehl in eine Schüssel geben, gut vermengen und nach eigenem Geschmack abschmecken. Aus der Masse 6-8 Patties formen. Die Masse gut zusammendrücken, in Mehl wälzen und formen. In Olivenöl von allen Seiten anbraten. Alternativ einzeln einfrieren und dann auf dem Grill grillen.

Für die Brötchen Wasser, Hafermilch, Hefe und Ahornsirup in eine Schüssel geben, 100 g Mehl dazugeben und verrühren. 10 Minuten ruhen lassen. Das restliche Mehl, Margarine und Salz hinzugeben und zu einem homogenen Teig verkneten. Mit etwas Margarine einreiben und zwei Stunden ruhen lassen. Teig in 6-8 gleichgroße Stücke teilen, zu runden Bällchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und weitere 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. 1 EL Hafermilch mit etwas Kurkuma mischen und die Brötchen damit einpinseln. Brötchen ca. 12-18 Minuten goldbraun backen.

Für die Burger Zucchini und Zwiebel in Scheiben schneiden und mit Olivenöl etwas beträufeln, Rosmarin hinzugeben und im Backofen 10 Minuten backen.

Burgerbrötchen mit Bresso bestreichen, mit Salat und Rucola, Tomaten, Patties und Gemüse belegen und servieren.

Wer möchte, kann zusätzlich als Beilage Kartoffeln in Scheiben schneiden und ebenso im Backofen backen.

