



Vegane Burger

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Für das Patty

400 g Tellerlinsen (vorgegart)
1 Zwiebel
Knoblauch
Haferflocken
Cayenne-Pfeffer, Kreuzkümmel

Für den Belag

1 Gemüsezwiebel
1 Fleischtomate
1/2 Gurke
Vegane Mayonnaise
Röstzwiebeln
Pflanzenöl
200 g Brunnenkresse

Für die Sauce

100 g Kidneybohnen (vorgegart)
2 EL Sriracha-Sauce (ersatzweise: eine andere Chili-Sauce)
Geräuchertes Paprikapulver

sowie

4 Vollkorn-Hamburgerbrötchen (vegan)

Zubereitung (40 Minuten)

Für die Patty-Masse zunächst einen Teil der vorgegarten Tellerlinsen zusammen mit grob zerteilter Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel und Cayenne-Pfeffer pürieren, anschließend zu den nicht-pürierten Tellerlinsen geben und so viele Haferflocken zugeben, dass eine gut formbare Masse entsteht. Die Masse nun in vier etwa gleich große Portionen teilen und mit einer Burgerpresse (oder mit den Händen) in Form bringen, anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl etwa vier Minuten von jeder Seite anbraten.

Gemüsezwiebel in feine Ringe hobeln und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl, Salz und Pfeffer bei geringer Hitze schmoren. Von der Fleischtomate vier Scheiben zum Belegen abschneiden und übrige Tomate grob zerteilt in ein Mix-Gefäß geben. Hinzu kommen geräuchertes Paprikapulver, Sriracha (oder eine andere Chili-Sauce) und Kidneybohnen. Nun alles gut pürieren, die Konsistenz der Sauce kann über die Menge der Kidneybohnen gesteuert werden.

Vegane Hamburgerbrötchen aufschneiden und Schnittseite in einer Grillpfanne kurz anrösten. Gurke in feine Scheiben hobeln.

Nun die Burger zusammensetzen. Hierzu die Brötchenhälften mit etwas veganer Mayonnaise bestreichen. Auf jedem Brötchen jeweils eine Scheibe Tomate, einige Gurkenscheiben und das Patty platzieren. Darauf Sauce und Röstzwiebeln geben. Gekrönt wird mit etwas Brunnenkresse und den geschmorten Zwiebeln. Nun noch das Oberteil auflegen und bei Bedarf mit einem Schaschlik-Spießen fixieren.

Nährwerte pro Portion

610 kcal – 27 g Fett – 25 g Eiweiß – 66 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.