

Insektenburger

Die Zutaten

Für die Burger-Pattys

- 250 Gramm schwarze Bohnen
- 70 Gramm Haferflocken
- 3 Esslöffel Leinsamen, geschrotet
- 1 Esslöffel Misopaste
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Majoran
- 200 Gramm Champignons
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 rote Zwiebel
- 40 Gramm Walnüsse
- 25 Gramm Buffalowurmmehl
- 25 Gramm Heuschreckenmehl

Für die Burger-Buns

- ½ Würfel Hefe
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zucker
- 600 Gramm Mehl
- 300 Milliliter Wasser
- 30 Gramm Öl
- 3 Esslöffel Wasser
- Sesam

Für die Burger-Saucen

NR. 1

- 480 Milliliter Wasser
- Tomatenpulver
- Senfaroama
- Milchpulver
- Raucharoma
- 1 Esslöffel Zucker
- 6 Gramm Agar Agar

NR. 2

- 200 Milliliter Sonnenblumenöl
- 100 ml Soja-Drink
- 1-2 Teelöffel Senf
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Schuss Zitronensaft

Insektenburger

So geht's

Burger-Bun

1. Erwärmt Hefe, Wasser, Salz und Zucker. Dann gebt ihr Mehl und Öl dazu und verknetet alles.
2. Den Teig gebt ihr dann auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche und teilt ihn in acht gleiche Teile. Aus den Teigstücken formt ihr mit mehligten Händen runde Brötchen. Legt sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und deckt sie mit einem Küchentuch ab. Dann legt sie 30 Minuten an einen warmen Ort und lasst sie gehen.
3. Den Backofen stellt ihr auf 175°C Ober-Unterhitze ein. Die Brötchen mit Wasser einstreichen und mit Sesam bestreuen. Brötchen in den Ofen schieben und zirka 20 Minuten goldbraun backen.

Burger-Pattys

1. Zuerst püriert ihr Haferflocken, zwei Drittel der schwarzen Bohnen, Misopaste, Kreuzkümmel und Majoran mit einem Standmixer bis eine feine Masse entsteht.
2. Die geputzten Champignons zerkleinert ihr dann ebenfalls mit dem Standmixer und bratet sie anschließend bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten in einem Esslöffel Olivenöl an. Anschließend mit einem Teelöffel Salz würzen.
3. Dann die geschälte Zwiebel und die Walnüsse zerkleinern. Gebratene Champignons, Zwiebel, Walnüsse, die restlichen schwarze Bohnen, Leinsamen, Buffalowurm- und Heuschreckenmehl zur bereits fertigen Masse hinzugeben und pürieren bis wieder eine Masse entsteht.
4. Formt aus der Masse Burger-Pattys und bratet sie in einem Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten pro Seite.

Insektenburger

Die Burger Saucen

1. Lasst das Wasser mit den Aromen und dem Zucker köcheln. Danach mixt ihr es mit dem Agar Agar und stellt die Mischung kalt.
2. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und von unten nach oben mit dem Pürier-Stab pürieren, bis es fest genug ist. Dann einen Schuss Zitronensaft dazu geben und noch einmal pürieren.