

Nelsons veganer Burger

Zutaten für 4 Personen

Für den Patty:

- 150g Shiitake
- 100g Champignons
- 200g Kichererbsen (vorgekocht)
- 1 Knolle Sellerie (ca. 800 - 1000g)
- 50g Kichererbsenmehl
- 50g Tomatenmark
- 250g Zwiebeln (davon 100g roh für den Belag)
- 150g Rote Bete (vorgekocht)
- 30g getrocknete Tomaten
- 20g Rote-Bete-Pulver
- 10g Rauchsalz
- Rapsöl zum Anbraten
- 30g Misopaste
- 8g Sojasoße
- Raucharoma oder geräucherte Gewürze
- Schwarzer Pfeffer

Für den Belag:

- 4 Burgerbrötchen
- 1 Tomate
- Feldsalat
- Zwiebeln
- Salatgurke
- Ketchup
- Vegane Mayonnaise (s. unten)

Vegane Mayonnaise:

- 130 ml Sojamilch
- 200 ml Rapsöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Senf mittelscharf
- 1 Spritzer Zitrone

Die Sojamilch mit dem Senf vermischen (am besten direkt in einem hohen Gefäß). Die Sojamilchmasse mit Öl und einem Pürierstab legieren und abschmecken.



Küchengeräte

große Schüssel
Küchenmesser
wahlweise Fleischwolf
Pfannenwender
Pfanne

Zubereitung

1. Den **Sellerie** gut waschen, mit zwei Schnitten kreuzweise bis zur Hälfte einschneiden. Im Ganzen mit Schale auf einem Blech mit Backpapier im vorgeheizten Ofen für 3 Stunden bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) garen. Nach dem Abkühlen in ca. 3x3 cm große Stücke schneiden.

2. Die **Zwiebeln** häuten, quer in dünne Scheiben schneiden und in einzelne Ringe zerlegen. Die Ringe bei mittlerer Hitze mit Öl in einer Pfanne anschwitzen, bis sie glasig sind, dann herausnehmen und in eine große Schüssel geben. Einige Zwiebelringe für den Belag zur Seite legen.

Shiitake und Champignons waschen, trockene Stielenden entfernen und die Champignons in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, dann die Champignons kurz anbraten und Rauchsatz dazugeben. Die angebratenen Pilze in die Schüssel geben. Die Shiitake fein hacken und zur Seite stellen.

3. In der Pfanne nun die **Selleriestücke** anbraten, dabei immer wieder wenden. Sobald die Stücke leicht braun sind, die vorgekochten **Kichererbsen** und das **Tomatenmark** mit in die Pfanne geben. Nach rund drei Minuten alles aus der Pfanne nehmen und in die Schüssel geben.

4. Die vorgekochte **Rote Bete** in ca. 2 cm große Würfel schneiden und zusammen mit den rohen, feingehackten **Shiitake-Pilzen** mit den angebratenen Zutaten in der Schüssel vermengen. Die Masse wahlweise in den Fleischwolf geben oder auf einem großen Brett mit einem Messer feinhacken, bis eine grobkörnige Masse entsteht. Mit **Misopaste, Rauchsatz** und **Sojasoße** abschmecken. Anschließend das **Rote-Bete-Pulver, Raucharoma** und **Kichererbsenmehl** unterheben, bis eine zähe, klebrige Masse entsteht.

5. In einer Pfanne Rapsöl stark erhitzen. Das Öl darf anfangen zu rauchen. Die Masse in einzelne runde Pattys formen (ca. 6 cm Durchmesser und 1 cm dick) und in der Pfanne anbraten, bis sie kross und braun sind.

6. Zum Anrichten **Tomate, Gurke** und **Feldsalat** waschen. Tomate und Gurke in Scheiben schneiden. Zum Schluss den Burger nach Belieben belegen und mit der veganen Mayonnaise und dem Ketchup garnieren.