

POWER BURGER PADDIES

REIN PFLANZLICH

Hülsenfrüchte als
Fleischersatz:
- super Gesund
- Umweltfreundlich
- Tierwohl-gerecht



MENGENANGABE: 8 Burger
SCHWIERIGKEIT: Einfach
ZUBEREITUNGSZEIT: 12 h Einweichzeit
1,5 h Kochzeit
30 Min. Vorbereitung



ZUTATEN FÜR DIE POWER PADDIES

4 EL Rapsöl
2 rote Zwiebel
4 Zehen Knoblauch
400 Gramm schwarze Bohnen, gekocht
200 Gramm Champignons
100 Gramm zarte Haferflocken
4-5 EL Vollkornmehl
4 EL Sojasauce
2 EL Senf
2 TL Paprikapulver + 1 TL Chilipulver
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Petersilie, getrocknet
Salz, Pfeffer

FÜR DIE VEGANE MAYO

1 Zitrone
100 Milliliter Sojadrink
2 TL Senf
150 Milliliter Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 TL Senf
2 Essiggurke
4 TL Weißweinessig
4 TL Paprikapulver, edelsüß
2 Knoblauchzehen, gepresst

FÜR DIE BURGER

8 Burger Buns

Toppings in feine Ringe/
Scheiben geschnitten:
2 rote Zwiebel
4 große Tomate
4 bis 5 Essiggurken
Eisbergsalatblätter

ZUBEREITUNG

- Die schwarzen Bohnen in Wasser ca. 12 Stunden einweichen, da sich dadurch die Kochzeit verkürzt und Bohnen schneller gar werden. Bohnen abgießen und in einen Kochtopf mit frischem Wasser aufkochen lassen. Sobald es kocht, den Herd auf die niedrigste Hitzestufe stellen und die Bohnen ca. 60 - 90 Min. bei geschlossenem Deckel mit reichlich Wasser köcheln lassen. Zwischendurch die Konsistenz prüfen.
Alternativ: Es können auch (Kidney-)bohnen aus der Dose verwendet werden, das erspart diesen Schritt.
- Die gekochten Bohnen abgießen, in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen.
- Zwiebel schälen und fein würfeln, Champignons in kleine Würfel schneiden, Knoblauchzehen schälen und pressen.
- In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Zwiebel goldbraun anbraten. Champignons und Knoblauch hinzugeben, salzen und alles zusammen (ca. 5 Min.) anbraten. Mit Sojasauce ablöschen.
- Nun das Angebratene, Haferflocken und Vollkornmehl in die Schüssel zu den gestampften Bohnen geben sowie Senf und Gewürze hinzugeben. Alles zu einer homogenen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Masse beiseite stellen und ziehen lassen (bis zu 2 Stunden)
- **Für die Sauce:** Den Saft der Zitrone auspressen. In einem hohen Gefäß Sojadrink, Zitronensaft und Senf pürieren. Öl unter ständigem Mixen in einem sehr dünnen Strahl hineinfließen lassen, bis die Masse cremig ist. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gewürzgurke fein hacken und zu der Mayonnaise geben. Mit Weißweinessig und den übrigen Gewürzen vermengen und mischen.
- Aus Burgermasse 8 Patties formen.
- Restliches Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Patties von jeder Seite ca. 5 Min. scharf anbraten.
- Die Burger Buns aufschneiden, mit Sauce bestreichen und den vorbereiteten Toppings und den Patties belegen.
Sofort servieren und genießen! :-)