

Vegane Burger



Zutaten

Burgerbrötchen (4 Personen):

500 g Dinkelmehl 1050
390 ml warmes Wasser
1,5 EL Agavendicksaft
1 Würfel Hefe
40 g Amaranth (gepoppt)
20 g Mandelmus
1 TL Salz
45 g Sesam

Burger:

300 g schwarze Bohnen (vorgekocht)
80 g Zwiebeln
½ Bund Petersilie
130 g Kichererbsen Mehl
2 EL Haferflocken
3 EL Hefeflocken
½ TL Kreuzkümmel
½ TL geräuchertes Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Burger Soße:

6 EL fertige vegane Majonäse
3 EL Ketchup
½ TL Curry
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Mehl in eine große Schüssel geben, Mulde hineindrücken und in dieser Vertiefung die Hefe und den Agavendicksaft mit einem Teil des warmen Wassers verrühren. Die restlichen Zutaten dazugeben, kurz verkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig über Nacht im Kühlschrank mit Frischhaltefolie abgedeckt stehen lassen. Zum Backen den Backofen auf 180° C vorheizen. Auf einem Backblech 8-10 Brötchen formen, mit Wasser bepinseln und anschließend mit Sesam bestreuen. Die Brötchen auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Für die Burgerfrikadelle die Bohnen pürieren, Zwiebeln würfeln und anbraten. Die Blatt Petersilie fein hacken und alle Zutaten miteinander vermengen. Die Masse zu Frikadellen formen und auf beiden Seiten für ca. 4-5 Minuten in der Pfanne anbraten.

Für die Burgersoße werden alle Zutaten miteinander vermischt.

Den Burger nach Geschmack mit Salatstreifen, Tomatenscheiben, Zwiebelringen und der Burgersoße zusammensetzen.