



vegane Burger

von Ronja Nidecker

Mengen für 10 Personen

Quelle: <https://biancazapatka.com/de/das-beste-vegane-burger-rezept/#recipe>

5.0 EL Öl	Zunächst 1 EL Öl in einer Pfanne oder Antihftpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel ca. 3 Minuten glasig anbraten. Dann den Knoblauch dazugeben und eine weitere Minute anbraten
3.0 Stück Zwiebeln	
7.5 g Leinsamen	!!7.5 EL + 3 EL heisses Wasser In der Zwischenzeit die Leinsamen mit 3 EL heißem Wasser bedecken und beiseitestellen
125 g Haferflocken	Die Haferflocken in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und zu Mehl verarbeiten. Dann Bohnen, Sonnenblumenhack, Leinsamen-Mischung, gebratene Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Kreuzkümmelpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und einige Male pulsieren, bis sich ein formbarer Teig bildet (aber nicht pürieren! Wenn es zu trocken ist, füge 1-2 EL BBQ-Sauce hinzu.) (Alternativ kannst du die Bohnen mit einer Gabel in einer Schüssel grob zerdrücken und die restlichen Zutaten mit einem Holzlöffel untermischen.) Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
5.0 Stück Knoblauchzehen	
550 g Veganes Hackfleisch aus Erbsenprotein	ca. 2 Packungen! a 10 Personen
1.0 kg rote Bohnen	
25 g Tomatenmark	2.5 EL!
10 g BBQ Sauce	10 EL! zum Bestreichen Die Mischung zu 4 Burger-Patties mit einer Dicke von etwa 2 cm (oder mehr, um kleinere zu machen) formen und auf einen Teller legen Eine Pfanne (oder eine Antihft-Pfanne oder einen Antihft-Grill) erhitzen und den Boden (oder die Grillfläche) mit dem restlichen Öl bedecken (oder mehr, falls nötig). Die Burger hineinlegen und etwa 5 Minuten lang anbraten, oder bis sie gut gebräunt sind. Dann umdrehen und sie auch von der anderen Seite braten
100 g Essiggurken	
2.0 Stück Zwiebeln	in Ringe
100 g Eisbergsalat	
10 Stück Hamburger-Brötli	
100 g Tomaten	