

KÜCHENRATGEBER

ANNINA SCHÄFLEIN

BURGER VEGAN

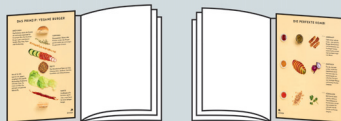


GU

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
VEGANE BURGER



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
PATTY ZUBEREITEN



Immer griffbereit:
PIMP YOUR BURGER

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 BURGER KLASSISCH KOMBINIERT



26 BURGER NEU GEDACHT



46 BRÖTCHEN, BEILAGEN & SAUCEN

- 04 DIE AUTORIN
- 05 BLITZREZEPT CHEESEBURGER
- 13 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

MEXICAN BURGER

FÜR GÄSTE

3 EL Chia-Samen
1 Dose schwarze Bohnen
(240 g Abtropfgewicht)
1 große Zwiebel
125 g Haferflocken
50 g Tomatenmark
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
4 Burgerbrötchen
300 g Tomaten
2 Avocados
1 TL Zitronensaft
80 g Nachos (salzig oder scharf)

HALTBARKEITS-TIPP

Die Pattys können gut vorbereitet und im Ofen erwärmt werden. Sie halten sich in einer Box mit Deckel im Kühlschrank 3 Tage lang frisch und können auch eingefroren werden.

1 Den Backofen auf 220° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Chia-Samen in 50 ml heißem Wasser ca. 10 Min. quellen lassen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Bohnen mit Haferflocken, Tomatenmark, Paprikapulver, der Hälfte der Zwiebelwürfel und den Chia-Samen im Hochleistungsmixer zu einer grob stückigen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

2 Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 4 ca. tennisballgroße Kugeln formen, auf das Blech setzen, leicht flach drücken und zu Pattys (ca. 8,5 cm groß) formen. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, wenden und in ca. 10 Min. knusprig backen. Die Burgerbrötchen die letzten 3 Min. mit auf das Blech legen. Alles aus dem Ofen nehmen.

3 Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und festes Fruchtfleisch fein würfeln. Mit den übrigen Zwiebelwürfeln, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocados halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nachos grob zerkleinern.

4 Die Brötchen halbieren, die Tomatensalsa auf den unteren Hälften verteilen und die Pattys darauflegen. Die Guacamole auf den Pattys verstreichen, die Nachos daraufstreuen und andrücken. Die oberen Brötchenhälften auflegen.

PIZZABURGER

ITALIENISCH

1 kleine Zwiebel (ca. 100 g)
1 kleine gelbe Paprika (ca. 120 g)
150 g passierte Tomaten
2 TL getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer
100 g vegane Reibekäse-Alternative
2 EL Öl
4 vegane Burgerpattys (z. B. auf Erbsenproteinbasis)
550 g XXL-Pizzateig (aus dem Kühlregal)
80 g Oliven (in Scheiben)
30 g Kapern

AUßERDEM
Öl für die Schüssel

GUT ZU WISSEN

Für selbst gemachten Pizzateig 500 g Dinkelmehl (Type 630) mit 2 Päckchen Trockenhefe, 5 EL Öl und 300 ml Wasser glatt verkneten. Zugedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.

1 Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften klein schneiden. Die passierten Tomaten mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Reibekäse beiseitelegen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pattys darin pro Seite ca. 4 Min. braten.

2 Inzwischen den Ofen auf 200° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Pizzateig ausrollen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Aus 4 Teigstücken Kreise mit 10 cm Durchmesser ausschneiden.

3 Eine flache Schüssel mit 10 cm Durchmesser (am oberen Rand) dünn mit Öl einpinseln und vorsichtig mit einem Teigrechteck auslegen, sodass der Teig an den Seiten übersteht. Je ein Viertel der Paprikastücke und Zwiebelringe darauf verteilen und 1 EL passierte Tomaten darübergeben. 1 Patty daraufsetzen und mit je einem Viertel der Oliven und Kapern belegen. 1 EL passierte Tomaten daraufgeben, mit 3 EL Reibekäse bestreuen. Ein rundes Teigstück darauflegen und beide Teigstücke verbinden, um den Burger zu verschließen.

4 Den Burger vorsichtig wenden und auf das Blech gleiten lassen. 3 weitere Pizzaburger ebenso zubereiten. Die Burger mit dem übrigen Reibekäse bestreuen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und ca. 5 Min. ruhen lassen.



VEGAN ME UP, PATTY!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Vegane Burger – einfach wie nie:

Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Klassisch kombiniert und kreativ interpretiert:

Pattys, Brötchen, Saucen und Beilagen ohne tierische Produkte



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8154-1



9 783855 881541

€ 9,99 [D]

www.gu.de