

VEGGIE BURGER / VEGANE SUMMER BURGER / SELBSTGEMACHTE GEMÜSE PATTIES



Burger bedeuten für die meisten Menschen Fleisch und Bacon! Aber nicht bei uns. Auch als Nicht-Veganer schmecken uns die veggie Burger super gut! Ich achte hier einfach darauf, dass die Patties selbstgemacht sind, ohne Soja hergestellt werden und komplett aus Gemüse und Hülsenfrüchten bestehen. Die Burger Patties sind auch eine tolle Gemüse Resteverwertung. Dazu könnt ihr eine vegane Sour Cream oder auch einfach meine Teriyaki Soße reichen. Der Burger wird mit roter Bete, roten Zwiebeln und Spinat getürmt und schmeckt unglaublich gut.



Zubereitungszeit
1 Stunden



Kochzeit
30 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Stück: 11

VEGANE PATTIES

Schäle die Zwiebeln und Knoblauchzehen. Schneide sie und das restliche Gemüse klein, oder zerkleinere alles in einem Mixer. Erwärme das Öl in einer tiefen Pfanne und brate das Gemüse darin für etwa 8 Minuten an, bis es Röstaromen hat und die Flüssigkeit etwas verkocht ist. Füge die Linsen und das Wasser hinzu und lasse die Masse mit Deckel bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Linsen gar sind. Würze die Masse und püriere sie fein oder grob, gib auch die Haferflocken hinzu und verrühre alles. Streiche die Gemüsemasse nun auf ein Blech, sodass sie schnell abkühlen kann. Forme daraus nun 11-12 Burger Patties – ich habe hierfür einen großen Eisportionierer genommen und die 2-fache Menge für 1 Pattie verwendet. Forme die Patties mit geölten Händen und lege sie auf ein geöltes Blech.



Möchtest du die Patties etwas bissfester haben, dann püriere die Masse nicht zu fein, möchtest du keine Stücke, dann zerkleinere auch die Haferflocken darin.

VEGANE PATTIES:

- 20 g** Sonnenblumenöl
- 2** Zwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 200 g** Karotten
- 250 g** Zucchini
- 200 g** Champignons
- 2 EL** Olivenöl
- 100 g** rote Linsen
- 180 g** Wasser
- 1 TL** Rauchsatz
- ¼ TL** Pfeffer
- 2 TL** Paprika (edelsüß)
- 250 g** Haferflocken

ROTE BETE

Schäle die rote Bete (mit Handschuhen, um deine Hände vor Farbe zu schützen), schneide sie nach Belieben in kleine Spiralen oder rasple sie grob. Schäle und schneide auch die Zwiebeln in Scheiben.

Erwärme das Öl in einer Pfanne, füge die Zwiebelringe und die rote Bete hinzu und brate alles für etwa 4-5 Minuten an. Würze das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Essig.

ROTE BETE:

- 250 g** Rote Bete
- 200 g** rote Zwiebeln
- 2 EL** Olivenöl
- ½ TL** Salz
- ¼ TL** Pfeffer
- 40 g** Balsamicoessig (weiß)

CREME FRAICHE

Verrühre die Crème Fraîche mit Salz und Pfeffer und schneide den Schnittlauch dazu.

BURGER BELEGEN

Brate die Gemüse Patties in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten für 3-4 Minuten an, bis sie eine schöne Bräunung haben. Erwärme das Burger Brot und bestreiche die untere Hälfte mit Crème Fraîche, lege den Spinat, den Pattie und die rote Bete darauf und gib immer etwas Crème Fraîche dazwischen. Bedecke den Burger und serviere ihn warm. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ZUM BURGER BELEGEN:

- 2 EL** Olivenöl
- 11** Burger Buns (vegan)
- 300 g** Crème fraîche
-

VEGGIE BURGER / VEGANE SUMMER BURGER / SELBSTGEMACHTE GEMÜSE
PATTIES



- 1 Pr.** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer
- 30 g** Schnittlauch
- 300 g** Babyspinat