

Veggie-Burger - Aktion
am 24.02.22
EV10



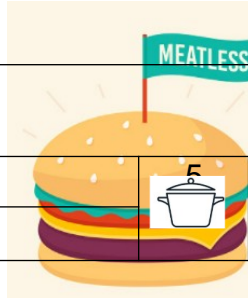


Bewerte unseren Burger und sag' uns kurz deine Meinung



BRITTLE NO HAS? AN OMNIS
TRAU US 21 GN' TARI

BRITTLE NO HAS? AN OMNIS



Eiweißbombe: Veggie-Burger mit Bohnen-Patty

dazu Rotkohlsalat und Cranberry-Rotwein-Sauce

für 6 Personen

Für 6 Personen		
2 EI	Leinsamen, gemahlen, oder Chia-Samen	
60 ml	Wasser	
1 Zehe	Knoblauch	
2	Schalotten	
2-3 EL	Öl + Öl zum Ausbraten der Patties	
480 g	Schwarze oder rote Bohnen (Dose) oder 200 g trocken → über Nacht einweichen → kochen	
2 EL	Tomatenmark	
1 TL	Paprikapulver, geräuchert	
½ TL	Cayennepfeffer	
90 g	Haferflocken, fein	
60 g	gehackte Walnüsse	
	Salz	

Zubereitung:

1. Eingeweichte Bohnen in reichlich Wasser kochen (DDT 10 Min., 2. Ring) oder 40 Min. am Herd oder 1 Dose verwenden
2. Gemahlene Leinsamen oder Chia-Samen mit dem Wasser vermischen und ca. 10 Minuten quellen lassen
3. Knoblauch und Schalotten häuten, fein hacken und in Öl glasig dünsten.
4. Bohnen abgießen und in einer Schüssel mit einem Stampfer zerdrücken.
5. Alle Zutaten zu den Bohnen geben und mit den Händen verkneten
6. Masse ca. 1,5 cm dick ausrollen, mit einem Glas Patties ausstechen und ca. 5 Minuten von beiden Seiten in reichlich Öl schön knusprig braten

Cranberry-Rotwein-Sauce

Für 6 Personen		
90 g	Schalotten	
	Öl	
150 ml	Rotwein	
70 g	Getrocknete Cranberry	
1,5 EL	Ahornsirup	
¼ TL	Cayennepfeffer	
¼ TL	Salz	

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, in Stücke schneiden und bei geringer Hitze zu Röstzwiebeln braten
2. Die Cranberry grob hacken, im Rotwein aufkochen und etwas einkochen
3. Alle Zutaten zu den Cranberry geben, pürieren und abschmecken

Rotkohlsalat

Für 6 Personen		
250 g	Rotkohl	
½ TL	Salz	
2 EL	Rotweinessig	
50 g	Cashewkerne	
15 g	Kapern in Salzlake	
1 TL	Dijonsenf	
50 ml	Wasser	
1	Apfel	

Zubereitung:

1. Rotkohl in dünne Streifen schneiden, in einer Schüssel mit dem Salz vermischen und kräftig mit den Händen kneten, bis Wasser austritt. Essig dazu geben und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Ab und zu umrühren.
2. Cashewkerne, Kapern, Senf und Wasser cremig pürieren.
3. Apfel schälen, entkernen und grob raspeln, mit Rotkohl und Cashew-Masse vermischen und abschmecken

Burger-Brötchen

Für 6 Personen		
200 g	Weizen-Vollkornmehl	
100 ml	Wasser, lauwarm	
20 g	Pflanzenmargarine	
1 TL	Zucker	
8 g	frische Hefe	
1 TL	Salz	
2-3 EL	Milch	
	Sesamsamen	

Zubereitung:

1. Mise en place
2. Hefeteig (Mehl, Salz, Zucker, lauwarmes Wasser, Hefe, Pflanzenmargarine) zubereiten und ca. 30 Minuten gehen lassen
3. Backblech mit Backpapier vorbereiten
4. Nach der Ruhezeit den Teig kurz durchkneten, 6 gleichgroße Kugeln formen auf ein Blech legen, flach drücken, abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen
5. Ofen auf 180°C Ober- Unterhitze vorheizen
6. Die Teiglinge mit der Milch bestreichen und mit Sesam bestreuen
7. Brötchen ca. 12-15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

<https://www.bszsuro.de/startseite.html>



Eiweißbombe: Veggie-Burger mit Bohnen-Patty

dazu Rotkohlsalat und Cranberry-Rotwein-Sauce

für 6 Personen



Bohnen-Patty		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Eingeweichte Bohnen in reichlich Wasser kochen (DDT 10 Min., 2. Ring) oder 40 Min. am Herd oder 1 Dose verwenden ❖ Leinsamen oder Chia-Samen mit dem Wasser vermischen und ca. 10 Minuten quellen lassen ❖ Knoblauch und Schalotten häuten, fein hacken und in Öl glasig dünsten. ❖ Bohnen abgießen und in einer Schüssel mit einem Stampfer zerdrücken. ❖ Alle Zutaten zu den Bohnen geben und mit den Händen verkneten ❖ Masse ca. 1,5 cm dick ausrollen, mit einem Glas Patties ausstechen und ca. 5 Minuten von beiden Seiten in reichlich Öl schön knusprig braten
2 EL	Leinsamen, gemahlen, oder Chia-Samen	
60 ml	Wasser	
1 Zehe	Knoblauch	
2	Schalotten	
2-3 EL	Öl + Öl zum Ausbraten der Patties	
480 g	Schwarze oder rote Bohnen (Dose) oder 200 g trocken → über Nacht einweichen → kochen	
2 EL	Tomatenmark	
1 TL	Paprikapulver, geräuchert	
½ TL	Cayennepfeffer	
90 g	Haferflocken, fein	
60 g	gehackte Walnüsse	
	Salz	

Cranberry-Rotwein-Sauce		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zwiebel schälen, in Stücke schneiden und bei geringer Hitze zu Röstzwiebeln braten ➤ Die Cranberries grob hacken, im Rotwein aufkochen und etwas einkochen ➤ Alle Zutaten zu den Cranberries geben, pürieren und abschmecken
90 g	Schalotten	
	Öl	
150 ml	Rotwein	
70 g	Getrocknete Cranberries	
1,5 EL	Ahornsirup	
Je ¼ TL	Cayennepfeffer und Salz	

Rotkohlsalat		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rotkohl in dünne Streifen schneiden, in einer Schüssel mit dem Salz vermischen und kräftig mit den Händen kneten, bis Wasser austritt. Essig dazu geben und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Ab und zu umrühren. ➤ Cashewkerne, Kapern, Senf und Wasser cremig pürieren. ➤ Apfel schälen, entkernen und grob raspeln, mit Rotkohl und Cashew-Masse vermischen und abschmecken
250 g	Rotkohl	
½ TL	Salz	
2 EL	Rotweinessig	
50 g	Cashewkerne	
15 g	Kapern in Salzlake	
1 TL	Dijonsenf	
50 ml	Wasser	
1	Apfel	

Burger-Brötchen		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hefeteig (Mehl, Salz, Zucker, lauwarmes Wasser, Hefe, Pflanzenmargarine) zubereiten und ca. 30 Minuten gehen lassen ❖ Backblech mit Backpapier vorbereiten ❖ Nach der Ruhezeit den Teig kurz durchkneten, 6 gleichgroße Kugeln formen auf ein Blech legen, flach drücken, abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen ❖ Ofen auf 180°C Ober- Unterhitze vorheizen ❖ Die Teiglinge mit der Milch bestreichen und mit Sesam bestreuen ❖ Brötchen ca. 12-15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
250 g	Weizen-Vollkornmehl	
120 ml	Wasser, lauwarm	
25 g	Pflanzenmargarine	
1 TL	Zucker	
8 g	frische Hefe	
1 TL	Salz	
2-3 EL	Milch	
	Sesamsamen	

--	--	--

<https://www.bszsuro.de/startseite.html>