Veganer Genuss: Burger mit Tofufrikadelle, Avocado und karamellisierten Zwiebeln



Schon lange will ich mal selbst Burgerbrötchen backen. Auf vielen Blogs sieht man zurzeit leckere Burgerkreationen mit selbstgebackenen Buns dazu. Allerdings fand ich die Menge an Eiern, die in den Teig kommen, immer recht viel. Der Teig soll natürlich schön weich und fluffig werden, also macht es Sinn.
Da ich gerne experimentiere und auch mal Eier weglasse, wenn es möglich ist, fing ich an mir Gedanken über eine vegane Variante zu machen. Vegane Brötchen zu backen ist ja sehr einfach, aber die werden bei mir dann meist eher knusprig und nicht so schön weich und flach. Mein erster Versuch war dann auch gleich von Erfolg gekrönt und ich bin sehr zufrieden mit meinen tierfreien Burgerbrötchen! Sie sind schön weich, sind leicht und gleichmäßig aufgegangen und waren auch am nächsten Tag fürs Resteessen noch super fluffig.
Ich habe 100 g Vollkornmehl dazu genommen, man kann sie aber auch weiß backen.




Für

4- 6 **Brötchen** braucht man:
300 g Dinkelmehl
100 g Dinkelvollkornmehl
1 Packung Trockenhefe
5 g Natron
2 Prisen Brotgewürz
1 TL Salz
2 EL Agavendicksaft
2 EL Sojamehl
80 g Margarine
1 gehäufter EL Gries
150- 200 ml lauwarmes Wasser (je nach Mehlsorte)

nach Belieben Mohn, Sesam, … zum Bestreuen

Alle Zutaten bis aufs Wasser abwiegen und zusammen in eine große Rührschüssel geben. Mit dem Knethaken rühren und langsam Wasser zugeben, bis der Teig eine optimale Konsistenz hat. Einige Minuten kneten, bis er sich vom Schüsselrand ablöst.
Die Schüssel mit einem feuchten Tuch bedecken und eine Stunde an einem warmen Ort, zum Beispiel im Backofen, gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche kurz kneten, dann vierteln oder sechsteln (geviertelt werden es sehr große

Brötchen!) und die Teiglinge rund formen.
Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, flach drücken und mit einer veganen Milch bestreichen. Mit dem Sesam, Mohn oder Ähnlichem bestreuen und im vorgeizten Ofen bei 180° C ca. eine halbe Stunde backen.

{*Je nach Größe der Brötchen ändert sich die Backzeit, deswegen schaut ein bisschen nach ihnen und testet notfalls eines mit einem Holzstäbchen oder mit der Klopfprobe, bei der man unten auf den Boden klopft.*}



Und wenn man schon vegane Burgerbrötchen macht, sollte auch der Rest vegan sein, oder?
Also sollte es Tofubratlinge geben. Tofu hatte ich noch eingefroren und da dieses Zeug ja immer viel Würze braucht, kamen Karottenreste, ein Stück Zucchino, Frühlingszwiebel und Gewürze samt Knoblauch hinein.
Durch das Gemüse wird der Bratling schön frisch und würzig. Die Masse ist recht weich, wenn ihr also keinen Burger machen wollt, empfehle ich, kleinere Frikadellen zu machen, die lassen sich beim Backen besser und risikoärmer wenden. =)

Für ca. 10 größere **Bratlinge** braucht man:
400 g Tofu
2 EL Sojasauce

½ rote Chilischote
1 geh. TL Gemüsebrühpulver
1 gestr. TL Paprikapulver
1 geh. TL gemahlener Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl
2 EL Mehl
2 EL Sojamehl

3 Knoblauchzehen
1/3 Zucchino, geraspelt
1 Karotte, geraspelt
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Schuss Öl zum dünsten

2-4 EL Gries
Öl zum Braten

Den Tofu gut abtupfen, damit es möglichst trocken ist. In Stücke schneiden und in einen Mixbecher geben. Sojasauce, Gewürze, Mehl und Öl dazugeben und zu einer feinen Masse pürieren.
Das geraspelte Gemüse im Öl andünsten. Die Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden und mit dem gepressten Knoblauch am Schluss dazu geben und bei ausgeschalteter Pfanne kurz mitziehen lassen.

Die etwas abgekühlte Gemüsemischung unter die Tofumasse rühren und kleine Bratlinge formen. Diese in Gries wenden und am besten eine halbe Stunde kühl stellen.
In Öl bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Burgergenuss für 2:
1 große rote Zwiebel in dicken Scheiben
etwas Zucker oder Agavendicksaft
1 Zucchino in dicken schrägen Scheiben
Salz, Pfeffer
1 Avocado in großen Scheiben
(Chili) Ketchup

Etwas Salat
(dünne Scheiben reifer Mango oder Mangochutney, falls vorhanden)

Die Zwiebelscheiben in der Pfanne anbraten und mit Zucker oder Agavendicksaft karamellisieren. Herausnehmen und die Zucchinoscheiben anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Person ein Burgerbrötchen aufschneiden, die untere Hälfte mit Ketchup bestreichen und Tofubratling, Gemüse und wer mag Salat aufeinander schichten.[nurkochen]




Eigentlich wollte ich noch Mangoscheiben dazu nehmen, aber die Frucht war noch steinhart und durfte somit passen. Wenn ihr etwas mit Mango da habt, probiert es aus! In Südafrika hatte ich mal ein traumhaftes Sandwich mit Avocado und Mango, einfach himmlisch!

Ich hoffe, ihr habt Lust, eins der Rezepte auszuprobieren oder sogar den ganzen Burger nachzubauen und würde mich über Rückmeldungen oder Optimierungsvorschläge sehr freuen!

Habt eine genussvolle Restwoche!
Eure Judith

Kulinarische Abenteuer in den USA, Teil 1: New York

Liebe Genuss- Freunde!

Wie versprochen möchte ich euch an meinen kulinarischen Abenteuern, die ich in Amerika erfahren habe, teilhaben lassen. Anfangen werde ich mit New York, der ersten Station meiner Reise.

Zwar hatte ich im Hostel die Möglichkeit zu frühstücken, aber jeden Tag ein Bagel mit Frischkäse?



Da nahm ich lieber nur den Kaffee und einen Apfel und suchte mir in der Stadt der unbegrenzten Möglichkeiten ein schönes Frühstück. Dabei etwas individuelleres und originelleres als Starbucks zu finden, erwies sich als Herausforderung. Irgendeiner Art von Kaffee-Kette konnte man fast nicht entkommen, denn selbst wenn es Läden sind, die aus NY kommen, gibt es natürlich immer mehrere davon über die Stadt verteilt.
Am zweiten Morgen stießen wir auf Paris Baguette, was zwar auch wieder eine Coffeeshop- Kette ist, wo es aber auf drei Etagen viel Platz zum Sitzen gab und wo man eine herrliche Sicht auf eine große Straße in Midtown hatte. Es gab dort das

übliche Angebot an Kaffeegetränken, aber auch eine riesige Auswahl an französischer Pâtisserie wie Brioches, Croissants, Pain au chocolat und auch einige herzhafte Sandwiches oder Obstbecher. An diesem Morgen hatten wir also Brioche, Milchkaffee und einen griechischen Joghurt mit Beeren, sowie zwei Franzosen aus Paris am Nachbartisch, wodurch fast authentisches Frankreich-feeling aufkam. Nach einem netten Plausch auf Französisch und dem herrlich befriedigenden Frühstück starteten wir gestärkt in den Tag.



Neben den typischen Highlights, die man beim Sightseeing eben besuchen muss, steuerten wir natürlich gezielt alles an, was nach Essen aussah.
Somit war der Chelsea Market Pflicht. In der ehemaligen Fabrik der National Biscuit Company aus rotem Backstein wurde nicht nur der Oreo Cookie erfunden. Dort gibt es Geschäfte mit Schönem, Originellem und Leckerem und vor allem jede Menge Restaurants und Gourmetmärkte, in denen der Genießer alles findet, was sein Herz begehrt.



Wer gerne Hummer ist, der kann im seafood market lobster place frischen bekommen und auch sonst ist im Chelsea Market von Crêpes, über Donuts bis hin zu Pizza und Sushi alles geboten. (hier alle shops)



In dem großen Feinkostmarkt liegen Türme von herrlichstem Gemüse so schön angeordnet nebeneinander, dass jeder alte Meister sofort versucht wäre, ein Stilleben zu malen und staunend geht man hindurch, weiß nicht wohin zuerst schauen vor lauter Überfluss an Farben, Formen und Gerüchen. 

Nebenan gibt es bei spices and tease eine reiche und exotische Welt der würzigen Düfte zu erkunden und ein Stück weiter locken im Eleni´s handbemalte Cookies zu allen Themenbereichen den Besucher zum Kauf – man braucht doch auch noch ein Mitbringsel, oder nicht?



Da Sighseeing und – ja ich gebe es zu – auch ein wenig Shopping (man kommt ja eher selten mal in Macy‘ s, oder?) bekanntermaßen anstrengend sind, mussten wir uns natürlich immer mal wieder kurz ausruhen und mit einem kleinen Koffeinnachschub stärken.
Bei der ständigen Suche nach einer Anlaufstelle für unser Suchtmittel entdeckten wir Gregorys Coffee. Ein coffee shop born in New York, heißt es da auf einem Schild, mit “super

baristas who treat coffee like an art“. Diesen kunstvoll zubereiteten Kaffee wollten wir natürlich testen und fanden ihn auch wirklich lecker und mit mehr Charakter als der Starbucks- Kaffee aufweisen kann.



Erfrischend kurz ist die Karte und das Angebot an Kaffeespezialitäten. Der Fokus liegt auf dem Bohnengetränk, merkt man, und nicht auf Sirups, Sahnetürmen und Sonstigem, das oft amerikanische Kaffeegetränke ziert (oder verunziert?). Auch guten alten Filterkaffee gibt es frisch gebrüht und für Kaffeeverweigerer natürlich auch Schokolade, Chais und Smoothies.



Leider war es für einen cold brew iced coffee zu kalt und um die angebotenen pastries zu versuchen, waren wir nicht hungrig genug. Verlockend sahen sie dennoch aus, die verschiedenen cookies, cakes und muffins. Beim nächsten Mal!



Abends führte uns eine Bekannte, die zurzeit in NY wohnt, zur Highline, einer alten Hochbahnlinie, die zu einer Spaziermeile ausgebaut wurde samt

grünem Bewuchs am Wegrand und netten Sitzgelegenheiten für warme Tage. Von dort kann man auf die Staßen und Häuserschluchten der Stadt schauen und auch als Ort für ein Picknick ist die Highline sehr schön geeignet. In unserem Fall war es bei fast Null Grad Celcius etwas kalt…



Dafür peilten wir danach zur Stärkung ein Burger- Abendessen an.
Unsere Insiderin führte uns schnurstracks in die Lobby des Parker Meridien Hotels.
Verwirrt blickte ich durch die riesige Halle auf der Suche nach einem Schild, fand jedoch keinerlei Spur, wohin es gehen sollte. Zielstrebig lief unsere Führerin jedoch an der Rezeptionstheke vorbei und bog links ab in einen kleinen Gang.
Dort leuchtete dann ein bunter Burger aus Neonröhren den Weg und ein weiteres Mal rechts abgebogen landeten wir in einem kleinen, etwas schummrigen Raum mit vollgekritzelten Wänden und Burger- Duft: das Burger Joint.



Der kleine Laden ist wirklich eine Location, die man in so einer Umgebung ganz sicher nicht erwartet hätte und auf die man niemals zufällig stoßen würde. Ein echter Insider- Tipp also.
Im Burger Joint bekommt man sehr gute Burger, kann entscheiden ob man sie rare, medium oder well möchte und welche Zutaten

sonst so hinein oder nicht hinein sollen. Das Publikum ist bunt gemischt und der Raum geizt nicht mit Blickfängen, sondern ist genauso bunt gestaltet mit alten Filmplakaten an den Wänden und Nachrichten früherer Gäste.
Wer also einmal echtes und originelles Burger- Feeling in New York erleben möchte, der sollte beim Parker Meridien vorbei spazieren!

So viel zum ersten Teil New York, natürlich war das noch nicht alles, was ich Naschkatze dort verputzt habe, also heißt es…
…to be continued/ Fortsetzung folgt… ganz bald! =)

Bis dahin habt genussvolle Vor-Oster-Tage!
eure
Judith