

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 Tofubrätlinge geben. Tofu hatte ich noch eingefroren und da dieses Zeug ja immer viel Würze braucht, kamen Karottenreste, ein Stück Zucchini, Frühlingszwiebel und Gewürze samt Knoblauch hinein.

Durch das Gemüse wird der Brätling 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 **Brätlinge** 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 Zucchini, 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 Zucchini 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