

KÜCHENRATGEBER

ANNINA SCHÄFLEIN

BURGER VEGAN



GU

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



€ 9,99 [D]

www.gu.de

SO GEHT'S: PATTY ZUBEREITEN



1 Die Pattymasse darf weder zu feucht noch zu trocken sein, sonst fallen die Pattys auseinander oder lassen sich gar nicht erst formen. Die richtige Konsistenz trägt maßgeblich zum Gelingen des perfekten Burgerpattys bei.



2 Manche Pattys brauchen Bindung durch Kartoffelstärke, gequollene Lein- oder Chia-Samen oder Ei-Ersatzpulver. Feuchtes Gemüse ggf. ausdrücken, vorgegartes Getreide & Co. sehr gut abtropfen lassen. Die Pattymasse gründlich durchkneten.



3 Pattys lassen sich mit den Händen oder einer Burgerpresse formen. Die Masse fest zusammendrücken, damit die Pattys stabil werden. Angefeuchtete Hände sorgen dafür, dass nichts kleben bleibt. Pattys 2–2,5 cm dick formen. Gleichmäßig werden sie mit der Burgerpresse.



4 Egal ob auf dem Grill, im Ofen oder in der Pfanne: Die richtige Temperatur und Geduld sind wichtig! Pattys bei mittlerer Hitze anbraten, bis sich eine knusprige Kruste bildet, dann vorsichtig wenden. So halten sie zusammen, sind innen gar und außen nicht zu dunkel.

VEGANE POWER-LEBENSMITTEL



NÜSSE, KÖRNER & SAATEN

Ob ganze Nüsse oder Nussmus, ob Körner oder Saaten – sie alle liefern gesunde Fette, außerdem Proteine, Mineralstoffe, Zink, Eisen und Kalzium.



HÜLSENFRÜCHTE

Grüne Bohnen, Kichererbsen, Erbsen und rote Linsen sind reich an Proteinen und Ballaststoffen, dabei fett- und kalorienarm.



HAFERFLOCKEN

Sie liefern Ballaststoffe und sind reich an Lysin und Zink. Zudem sorgen sie für Biss im Patty.



VOLLKORNGETREIDE

Couscous, Quinoa & Co. liefern mit Kohlenhydraten langfristig Energie und schenken uns viele wichtige Nährstoffe.



FETTE & ÖLE

Hochwertiges natives Olivenöl, aber auch andere Fette, etwa aus Avocado, versorgen den Körper mit Energie und unterstützen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.



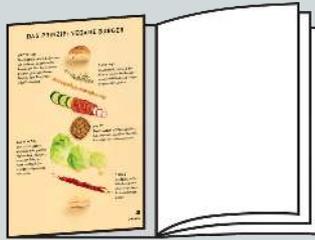
GEMÜSE, SALAT, OBST & BEEREN

Bunt, saisonal und nährstoffreich bieten sich grünes Gemüse, Salate, Sprossen, Kräuter, Obst und Beeren für Burger an.

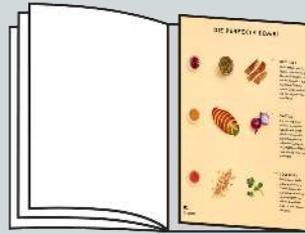
INHALT

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

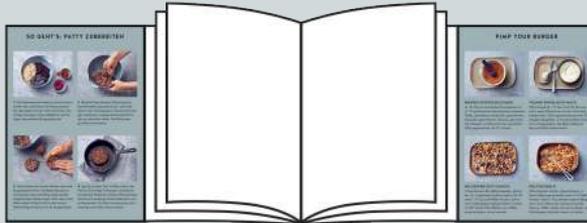
DAS PRINZIP:
VEGANE BURGER



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.



100%
MILK
PROCESSED
IN CANADA

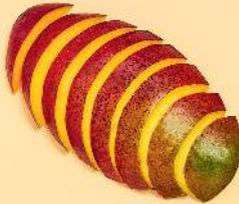


DIE PERFEKTE KOMBI



HERZHAFT

Geht immer: würzig lecker – das typische Burger Aroma mit einer Kombination aus fruchtiger Tomate, saurer Gurke und salzig-rauchigem veganen Bacon.



EXOTISCH

Für die, die mehr wollen: exotischer Geschmack durch das besondere Zusammenspiel von scharfem Currypulver, fruchtiger Mango und würzig-scharfen Zwiebeln.



SÜSSSAUER

Mit Crunch: leicht scharfe, süßsaure Thai-Chilisauce in Kombination mit salzig-nussigem Geschmack und der Frische von Koriandergrün.



NÜTZLICHE KÜCHENHELFER

BURGERPRESSE & SERVIERRING

Die meisten Pattys lassen sich mit angefeuchteten Händen gut formen. Für perfekte Pattys ist eine Burgerpresse oder ein Servierring hilfreich.

BOXEN & GLÄSER

In Gefäßen mit Deckel lassen sich nicht nur Pattys aufbewahren und einfrieren, sondern auch Saucen und Salate im Kühlschrank lagern. Auch zum Marinieren von Gemüse, Pattys und Co. geeignet.



TOASTER

Wenn es schnell gehen soll, die Brötchenhälften auf dem Toaster anrösten. Tiefgekühlte Brötchen können mit der Auftaufunktion aufgetoastet werden.

STANDMIXER

Ein leistungsstarker Mixer verarbeitet Getreide, Gemüse & Co. zu einer teigigen Masse, die zu Pattys geformt werden kann. Nüsse und Trockenfrüchte werden im Nu zu cremigen Dips.

PÜRIERSTAB

Viele Pattymassen bekommt ein Pürierstab klein. Aber Achtung: Bei Nüssen, Saaten und Trockenfrüchten kommt er schnell an seine Grenzen.



PIMP YOUR BURGER



BURGER-GEWÜRZMISCHUNG

Je 1 EL Salz und edelsüßes Paprikapulver mit je 1 TL geräuchertem Paprikapulver, schwarzem Pfeffer, gemahlenen Senfsamen, gemahlendem Koriander, getrocknetem Thymian, getrocknetem Estragon und Rohrohrzucker vermischen. 500 g veganes Hack mit 2 TL würzen.



VEGANE KNOBLAUCH-MAYO

125 ml Sojadrink, 1 TL Senf und 2 EL Zitronensaft in einem Rührbecher mit dem Pürierstab kräftig mixen. 125 ml geschmacksneutrales Öl langsam dazugießen. 2 Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Die Mayo kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



HÜLSENFRÜCHTE-CRUNCH

1 Dose Bohnen-Mix (240 g) abspülen, abtropfen, mit 1 gehackten Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, im 200° heißen Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. knusprig backen, einmal wenden.



RÖSTZWIEBELN

250 g Zwiebeln schälen, längs halbieren, in dünne Halbringe schneiden und mit 3 EL Mehl mischen. Dann in 75 g erhitzter veganer Margarine in einer Pfanne bei mittlerer bis großer Hitze ca. 10 Min. rösten, ab und zu wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

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 783833 881541

€ 9,99 [D]

www.gu.de