

ZUTATEN

🍴 2 PORTIONEN

🕒 40 MIN

👤 EINFACH

2 Stk. Garden Gourmet Vegane Burger
250 g Dinkelmehl, Typ 1050
250 g Dinkelmehl, Typ 630
2 EL Rohrzucker
2 g Salz
1 Würfel frische Hefe
250 ml Sojamilch
50 ml Wasser, warm
2 EL Olivenöl
1 EL Sojasahne + 1 EL Wasser
1 Ochsenherztomate
80 g Rucola
125 g rote Zwiebeln
50 g Äpfel
50 g vegane Margarine
125 ml Cola
1 halbe Knoblauchzehe
1 TL Ingwer
1 halber EL Salz
1 halber TL Salz
1 Prise Pfeffer aus der Mühle
1 halber TL Cayennepfeffer
1 TL Senf, mittelscharf
40 ml Apfelessig
100 ml Orangensaft
1 halber TL Sojasauce
20 ml Worcestersauce
60 g Ketchup
25 g Tomatenmark
1 Prise Paprikapulver
1 Prise Rohrzucker
25 ml Leinöl
3 EL Sesam

Ein veganer Burger, der sensationell schmeckt? Probiert unbedingt unseren veganen Burger mit BBQ Marmelade und lasst euch davon überzeugen!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zubereitung Burger Buns:

Die Mehle in einer Schüssel mit dem Rohrzucker, 2 g Salz und der Hefe vermischen.

Den Vorteig ca. 1 Stunde lang an einem warmen Platz stellen.

Die Sojamilch mit dem warmen Wasser und dem Olivenöl verquirlen, zu den trockenen Zutaten geben und am besten mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät 5-10 Minuten kräftig durchkneten. Das Ganze sollte einen weichen und geschmeidigen Teig ergeben.

Den Teig zu einer Kugel formen, etwas bemehlen und in der Schüssel abgedeckt mit einem Handtuch an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Dann den Teig auf die Arbeitsplatte geben und mit leicht bemehlten Händen kräftig durchkneten. Im Anschluss in die gewünschte Form mit der Hand abdrehen (ca. 80 g pro Bun).

Die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, die Sojasahne mit dem Wasser verquirlen und die Teiglinge damit bestreichen. Nach Belieben Sesamkörner darüber streuen und alles nochmals mit einem Handtuch bedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Im Backofen bei ca. 200 °C Ober- und Unterhitze ohne Vorheizen ca. 15 Minuten backen (je nach gewünschtem Bräunungsgrad). Dabei beachten: Die genaue Backzeit hängt sehr stark vom Ofen ab, daher regelmäßig kontrollieren.

2. Zubereitung BBQ-Zwiebel-Apfelmarmelade:

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Ebenso die Äpfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebelstreifen und die Apfelwürfel in der Margarine anschwitzen, sodass sie etwas Farbe bekommen. Mit Cola ablöschen und unter Rühren so lange reduzieren, bis fast keine Flüssigkeit mehr da ist.

Inzwischen den Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken fein reiben. Knoblauchpaste und alle anderen Zutaten zur Zwiebel-Apfelmarmelade geben und aufkochen. Ca. 10 min köcheln lassen und eventuell nochmal mit Salz und einer Prise Rohrzucker abschmecken.

3. Zubereitung Belag

Die Tomaten in feine Scheiben schneiden. Den Rucola waschen und grob zupfen.

4. Zubereitung Burger Patties:

Die Burger Patties im Leinöl goldgelb von beiden Seiten anbraten.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE