



Vorbereitung:

Kichererbsen 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen.

Zubereitung:

Brot...

Olivenöl mit Wasser, Ahornsirup und der Germ vermischen.

Anschließend Mehl und Salz hinzugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig abkneten.

Mit einem feuchten Tuch abdecken ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Danach, Teig noch einmal durchkneten und 4-6 gleichgroße Kugeln formen.

Mit ausreichendem Abstand zueinander auf ein Blech mit Backpapier legen und mit der Hand flach drücken.

Mit feuchten Tuch bedecken und erneut 1 Stunde gehen lassen.

Danach, mit Mandelmilch bestreichen und den Sesamsamen bestreuen.

Bei 180 °C ca. 12-15 Minuten backen (hellbraun).

Creme...

Cashewkerne, Wasser und Zitronensaft in einen Mixer geben, zu einer feinen Creme pürieren und mit Salz bzw. Pfeffer abschmecken.

'Konfitüre'...

*Tomatenconcasser herstellen.

Zwiebeln in kleine Spalten schneiden und in Olivenöl hellbraun braten.

Mit Balsamico ablöschen, Tomaten und das Tomatenmark hinzugeben und alles einkochen lassen.

Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Laibchen...

Kreuzkümmel und Koriandersaat im Mörser zerstoßen.

Zwiebel in feine Würfel schneiden bzw. den Knoblauch grob hacken und alles 3-4 Minuten in Olivenöl anrösten.

Alle Zutaten in ein 'hohes' Gefäß geben mit dem Pürierstab zerkleinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sollte die Masse etwas zu klebrig sein, noch etwas Semmelbrösel hinzugeben.

Mit feuchten Händen die Bratlinge formen und in Olivenöl auf beiden Seiten braten.

Zusammenfügen:

Erkaltete Buns halbieren, Marmelade darauf geben, Laibchen, Creme, Salat und mit Bun-deckel abschließen. Mit einem Holzspieß alle Bestandteile miteinander verbinden.

Guten Appetit

Erklärung:

1. *Geschälte, entkernte und in Würfel geschnittene Tomaten.

2. tirolensis[©] Tiroler-Ursprung oder Zutaten die auf Tirol zurückzuführen sind.





Erbsen-Burger. . . „tirolensis“[©]

Zutaten für 4-6 Burger:

Das Tiroler-Brot

100	ml	Wasser, lauwarmes
20	ml	Olivenöl, kaltgepresst
2	TL	Ahornsirup
10	g	Germ (Hefe), frische
100	g	Roggenmehl (Vollkorn)
100	g	Weizen-Vollkornmehl
2	EL	Mandelmilch
1	TL	Salz
		Sesamsamen

Die Laibchen

1	TL	Kreuzkümmelsamen
1	TL	Koriandersamen
30	ml	Olivenöl, raffiniert
100	g	Zwiebel, geschält
1	Zehe	Knoblauch
150	g	Erbsen grün, getrocknete
200	g	Erbsen jung, frisch oder TK (Tiefgekühlt)
3	EL	Semmelbrösel
1	EL	Maizena (Speisestärke)

Saft 1/2	Zitrone, Bio
	Salz
	Pfeffer, schwarz - frisch gemahlen

Die Creme

75	g	Cashewkerne
50	ml	Wasser
1	EL	Zitronensaft, Bio
		Salz
		Pfeffer, schwarz - frisch gemahlen

Pikante Marmelade (Konfitüre)

4	ST	Tomaten
50	ml	Olivenöl, raffiniert
3	ST	Zwiebel, (250g)
1-2	EL	Aceto balsamico
1	TL	Tomatenmark
		Salz
		Pfeffer, schwarz - frisch gemahlen

Der Belag: Rucola und Salatgurkenscheiben

