

LINSEN-BURGER

Zutaten für 4 Burger:

Bun:

160 ml Wasser, lauwarm
1 EL Sonnenblumenöl
ca.5 g Germ, frisch

150 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
100 g Dinkel- oder Weizenmehl, glatt
1 TL Salz



Herstellung:

1. Wasser, Öl und Germ in einer Schüssel vermengen.
2. Vermengtes Mehl mit Salz dazu geben und 10 Minuten gut verkneten(Kennwood).
3. Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben.
4. Teig in 4 Stücke teilen und vorsichtig Buns formen (Kugeln – flach drücken),
5. auf beiden Seiten gut melieren, auf ein Backblech geben und abgedeckt ca. 10 Minuten gehen lassen.
6. Nachmals leicht flachdrücken – weitere 15 Minuten abgedeckt gehen lassen.
7. Mit Wasser bepinseln Sesamsamen darauf geben und bei 200 °C ca. 15 Minuten, mit Dampf (Geschirr mit Wasser auf Boden geben) backen.
8. Herausnehmen und für 3-4 Minuten mit einem feuchten Tuch bedecken, dass die Buns weich werden.

Paddy:

100 g Linsen, rot
100 g Belugalinsen

1 TL Paprikapulver
½ TL Kurkuma
¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
80 g Zwiebel, geschält – grobe Würfel
1 ST Knoblauchzehe, geschält – geviertelt
1 BD Petersilienblätter, grob gehackt

Raffiniertes Olivenöl zum Braten

Herstellung:

1. Linsen, waschen und für 3 Stunden in kaltem Wasser quellen lassen.
2. Linsen abgießen und in einen Standmixer (Blender) geben, die Gewürze dazu.
3. Im Blender mixen – bis die Masse sehr fein gemixt ist.
4. Sollte die Masse zu feucht sein- gibt etwas Semmelbrösel dazu.
5. Dünne Laibchen (Paddys) formen.
6. In einer beschichteten Pfanne auf jeder Seite ca. 3 Minuten bei mäßiger Hitze braten.

Andreas Virgolini

Vegan- vegetarischer Koch a. S.





Mayonnaise „Burgersauce“ zum Gericht angepasst:

50 ml Sojamilch oder auch Kuhmilch
1 TL Senf
Salz, frisch gemahlene Pfeffer

ca. 100 ml Sonnenblume oder Maiskeimöl
mit Zitronensaft abschmecken
Ketchup

Herstellung:

1. Milch, Senf und die Gewürze in ein Mixglas geben und kurz mit einem Stabmixer vermengen.
2. Dann das Öl mit Hilfe des Stabmixers zu einer Mayonnaise aufziehen (mixen).
3. Mit Zitronensaft und eventuell Salz und dem Pfeffer würzen.
4. Ketchup nach Geschmack einrühren.

Zur Fusion:

Blattsalatherzen nach Wahl
Tomatenscheiben
Dünne Salatgurkenscheiben

Die Fusion:

1. Die fast kalten Buns mit dem Messer halbieren.
2. Beide Innenseiten mit der Sauce bestreichen.
3. Auf den Boden die Blattsalatherzen geben.
4. Paddy darauf geben.
5. Tomaten- und Gurkenscheiben drauflegen.
6. Bundeckel drauf und . . .

Schmecken lassen!

