



Schwarzer-Bohnen-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
½ 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.

Paddies:

40 g Leinsamen
30 ml Wasser (3 EL)

40 ml Olivenöl, raffiniert
50 g Zwiebel, geschält
150 g Champignons, geputzt
Salz

250 g schwarze Bohnen, gekocht
70 g Haferflocken
40 g Walnüsse, ganz
1 TL Misopaste, dunkle
1 TL Thymian
1 TL Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Anmerkung: Zum selber kochen benötigst du ca. 120 g roh Bohnen

Zum Braten:

Olivenöl, raffiniert



Herstellung:

1. Leinsamen mit Wasser 10 Minuten quellen lassen.
2. Champignons fein hacken und Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
3. Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, die gehackten Champignons dazu geben salzen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten, dann den Herd ausschalten und die Pfanne noch verbleibend auf dem Herd belassen.
4. Die Champignons und den eingeweichten Leinsamen miteinander vermengen und in zwei Teile teilen.
5. Den ersten Teil in einen hohen Mixbecher geben.
6. Die schwarzen Bohnen mit den Haferflocken, Walnüssen, Misopaste und den Gewürzen miteinander vermengen.
7. Die Hälfte dieses Gemisches zu der Champignonmasse geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.
8. In eine größere Schüssel umleeren und mit dem zweiten Teil der Zutaten ebenso verfahren.
9. Alles beide Massen miteinander vermengen, gut abschmecken und zugedeckt für 10 Minuten ziehen lassen.
10. Vier Patties formen, eine Pfanne mit Öl erhitzen und auf beiden Seiten, bei mittlerer Hitze, jeweils 3-4 Minuten braten.

Mayonnaise „Burgersauce“ zum Gericht angepasst:

40 ml Sojamilch oder auch Kuhmilch
1 TL Senf
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

ca. 80 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 (mischen).
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. Bun-Deckel drauf und . . . Schmecken lassen!

Andreas Virgolini

