

Vegetarischer Burger mit scharfer Mayonnaise

Zutaten für die Burger-Pattys (für 8 Personen):

- 50 g Vollkornreis
- 110 g Tofu
- 6 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 220 g Champignons
- 6 g Salz
- Pfeffer
- 1 Dose (à 425 ml) Kidneybohnen
- 1 Rote Bete
- 115 g Mandeln
- 40 g Pankomehl
- 60 g Quark
- 2 Eier
- 2 EL Mayonnaise
- 1 Stange Frühlingslauch
- 3 Zehen Knoblauch
- 10 g geräuchertes Paprikapulver
- 110 g Tempeh

Den Vollkornreis kochen. Die Mandeln im Ofen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 12 Minuten goldbraun rösten. Die Champignons putzen und halbieren. Den Frühlingslauch putzen und fein schneiden, den Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Tempeh zerbröseln.

Den Ofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Tofu in Scheiben schneiden, trocken tupfen und mit etwas Rapsöl einstreichen. Die Champignons mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Drittel des Rapsöls vermischen. Den Tofu und die Champignons auf ein Backblech legen. Das Blech in den Ofen schieben und circa 25 Minuten backen.

Die rote Bete schälen und grob reiben. Die Kidneybohnen abgießen und in einem Sieb kurz abspülen. Die gehobelte Bete und die Kidneybohnen vermischen. Dann mit Salz, Pfeffer und etwas Rapsöl würzen. Diese Mischung auf ein zweites Backblech geben und im Ofen circa 15 Minuten backen, bis die Bete gegart ist und die Bohnen aufgeplatzt sind. Die im Ofen gebackenen Lebensmittel auskühlen lassen.

Als nächsten Schritt die gerösteten Mandeln fein mixen. Das Salz, das Paprikapulver, den Tofu, die Champignons, die Kidneybohnen, die Bete, das Pankomehl, den Quark, die Mayonnaise, die Eier, den Frühlingslauch und den Knoblauch ebenfalls in den Mixer geben und alles zusammen fein mixen. Dabei mehrmals umrühren zwischen den Mixvorgängen.

Am Ende den Tempeh und den Reis vorsichtig hinein mixen. Aus der Masse mit den Händen Bratlinge (Burger-Pattys) à 120 g formen und kaltstellen. Am besten einfrieren. Später dann grillen.

Zutaten für den Vorteig:

- 90 g Milch
- 90 g Wasser
- 32 g Mehl

Alle Zutaten in einen Topf geben und bei kleiner Hitze zu einer puddingartigen Konsistenz circa 2 bis 3 Minuten verrühren. Die Masse darf nicht kochen. Abgedeckt auskühlen lassen.

Zutaten für die Burger-Brötchen:

- Vorteig
- 600 g Mehl
- 12 g Salz
- 30 g Hefe
- 220 g handwarme Milch
- 50 g Zucker
- 2 Eier
- 90 g Butter
- 2 Eigelb
- 2 EL Milch
- Sesam

Das Mehl und das Salz mischen. Die Hefe in der handwarmen Milch auflösen. Die Butter schmelzen und abkühlen lassen. Die Hefemilch, die Eier, den Zucker und den Vorteig verrühren. Die Butter hinzufügen und verrühren. Das Mehl mit dem Salz nach und nach hinein kneten. Den Teig 5 Minuten auf mittlerer Stufe kneten lassen und dann an einem warmen Ort abgedeckt in einer geölten Schüssel 1 Stunde gehen lassen.

Anschließend den Teig auf einer bemehlten Fläche durchkneten. Aus dem Teig Brötchen à circa 90 g formen und leicht flach drücken. Die Brötchen erneut 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.

Die zweite Portion Milch und die 2 Eigelb verrühren. Damit die Brötchen bestreichen und mit Sesam bestreuen. Bei 160 Grad (Ober-/Unterhitze) 15 Minuten backen. Die gebackenen Brötchen mit einem Küchentuch bedecken und so auskühlen lassen.

Zutaten für die scharfe Mayonnaise:

- 300 g Mayonnaise
- scharfe Soße

Die Zutaten nach Schärfegrad und Belieben miteinander verrühren.

Fertigstellen und Anrichten:

- Burger-Pattys
- 3 Tomaten
- 2 Kopfsalatherzen
- 2 Zwiebeln

Die Burger-Pattys grillen.

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Die Brötchen halbieren und auf dem Grill kurz erwärmen. Dann beide Hälften mit der scharfen Mayonnaise bestreichen. Auf die untere Hälfte Kopfsalatblätter legen, darauf Tomatenscheiben und darauf einen gegrillten Burger-Patty. Mit Zwiebelscheiben abschließen und die obere Brötchenhälfte auflegen. Reinbeißen.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 27.05.2021

Koch/Köchin: Volker Fuhrwerk

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen