

Veganer Ferment-Burger

Zutaten für die Pattys (für 6 Personen):

- 3 EL geschrotete Leinsamen
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 25 g (aus Erbsenprotein und Jackfruit) Hackersatz
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Haferflocken
- 75 g Kichererbsenmehl
- 240 g Kidneybohnen
- 1 EL Tomatenmark
- Kreuzkümmel
- edelsüßes Paprikapulver
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer
- nach Bedarf: BBQ-Soße

Leinsamen im Verhältnis 1:1 mit warmem, abgekochtem Wasser vermengen und 5 Minuten quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch schalen, in Würfel schneiden und glasig anbraten. Hackersatz mit heißer Gemüsebrühe übergießen und circa 5 Minuten quellen lassen. Kidneybohnen sorgfältig abspülen und abtropfen.

Alle Zutaten (Gewürze nach Geschmack) im Mixer oder mit einem Stabmixer vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Dabei darauf achten, die Masse nicht zu fein zu purieren, um den Crunch im Patty zu erhalten. Nach Geschmack noch etwas BBQ-Soße hinzufügen. Dann Pattys aus der Masse formen und grillen oder braten.

Fertigstellung:

- 6 Burger-Brötchen
- Salat
- Gurke
- fermentiertes Gemüse

Brötchen aufschneiden, je mit 1 Patty und nach Geschmack mit fermentiertem Gemüse, Salat, Gurke und Soßen belegen.

Sendetermin: 07.08.2022

Koch/Köchin: Georg Bauch

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