



Veganer Burger mit Rosenkohl und Süßkartoffeln

⌚ Preparation time: 40 minutes 👤 Portions: 4
🕒 Cooking time: 75 minutes
Total time: 115 minutes

Zutaten (4 Burger - 6 Burger-Buletten)

Für die Burger-Brötchen (optional/Ihr könnt auch welche kaufen)

- 200 g Dinkelmehl
- Eine große Prise Salz
- 1 Päckchen Trockenhefe (oder 1/2 Würfel frische Hefe)
- Eine Prise Kokosblütenzucker (oder eine andere Zuckerart)
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Pflanzendrink zum Bestreichen der Burgerbrötchen
- 1 EL Sesamkörner

Für die Burgerbuletten (6 Stück)

- 20 g geschrotete Leinsamen
- 70 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Steinchampignons
- 1 Dose/Glas schwarze Bohnen (244 g Abtropfgewicht)
- Pflanzenöl zum Anbraten
- 1 TL Kräuter der Provence gerebelt
- Meersalz
- 80 g Haferflocken
- 1-2 TL dunkle Misopaste (oder scharfen Senf)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- Eine Prise Kreuzkümmel
- Chiliflocken nach Belieben
- 3-4 EL Semmelbrösel oder 3-4 EL Kichererbsenmehl für eine glutenfreie Variante der Burgerpatties
- Eine Hand voll frische Petersilie gehackt

Sonstige Zutaten (können individuell variiert werden)

- 250 g Rosenkohl
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Optional: 1-2 TL Agavendicksaft
- Salz
- 170-200 g Süßkartoffel
- 1 EL Mandelmus
- 12-15 g Hefeflocken (3 EL)
- Salz
- Chiliflocken nach Belieben
- 1 kl. TL Paprikapulver
- Eine Prise Knoblauchgranulat (oder eine kleine halbe Knoblauchzehe)
- 4-5 EL Pflanzendrink
- Optional: Sriracha Chili-Soße zum Beträufeln

Zubereitung (75 Minuten für die Burger-Brötchen + 40 Minuten für die Burger-Bratlinge und weitere Zutaten)

1. Für die Burgerbrötchen 200 g Dinkelmehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Trockenhefe und 120 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und verrühren. 3 Minuten quellen lassen. Dann Kokosblütenzucker und Olivenöl hinzufügen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche einen geschmeidigen Teig kneten.
2. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 45-60 Minuten gehen lassen. Aufgegangenen Teig in 4 Teile aufteilen, in Brötchenform kneten, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit etwas Pflanzendrink einpinseln, mit Sesamkörnern bestreuen (und diese leicht in den Teig drücken) und nochmals 10-15 Minuten gehen lassen.
3. Burgerbrötchen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (oder 200 Grad Umluft) im vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Brötchen nochmals leicht mit Pflanzendrink bestreichen (das gibt ihnen eine schöne gelbliche Farbe).
4. **Für die Burgerbuletten:** Geschrotete Leinsamen mit 3 EL Wasser verrühren und quellen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Champignons putzen, Stiele einkürzen und fein hacken. Bohnen unter fließendem Wasser abspülen.
5. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel-, Knoblauch- und Pilzwürfel 3-4 Minuten anbraten und mit Kräutern der Provence und einer Prise Meersalz würzen.
6. Schwarze Bohnen mit den Haferflocken im Mixer pulsieren, die gebratenen Pilzwürfel, gequollene Leinsamen, 1-2 TL Misopaste, 2 EL Tomatenmark sowie die Gewürze hinzugeben und nochmals pulsieren.
7. Die Bratlingmasse aus dem Mixer nehmen und in eine Schüssel geben. Bratlingmasse mit 3-4 EL Semmelbrösel oder für eine glutenfreie Variante mit 3-4 EL Kichererbsenmehl abbinden, bis ein gut formbarer Teig entsteht. Gehackter Petersilie untermengen und mit leicht befeuchteten Händen 6 Bratlinge formen. Wichtig: Drückt die Bratlinge flach und rund und lasst sie nicht zu dick, da sie sonst nicht gut durchbraten. Sie sollten in etwa so aussehen, wie auf dem nachstehenden Foto oder noch etwas flacher.
8. Bratlinge in einer Pfanne mit reichlich Pflanzenöl beidseitig jeweils 3-4 Minuten anbraten. Dabei lieber bei mittlerer Hitze etwas länger braten, als zu heiß, sonst werden sie außen schnell dunkel und sind innen noch nicht gut durchgebraten. Also, mittlere Hitze 3-4 Minuten pro Seite. Wer möchte, kann die Bratlinge im Ofen warm halten.
9. Rosenkohl waschen, in feine Scheiben schneiden, mit 1 EL Olivenöl, etwas Kreuzkümmel, einer Prise Salz und 1 TL Agavendicksaft vermischen und auf das Backpapier geben. Eine halbe Süßkartoffel (170-200 g) waschen, in (dünne) Scheiben schneiden und ohne weitere Zugabe von Fett ebenfalls auf das Backblech geben.
10. Rosenkohl und Süßkartoffel bei 180 Grad Umluft 10 Minuten backen. Nach 10 Minuten Backzeit, den Rosenkohl vom backpapier nehmen, nochmals leicht salzen und die Süßkartoffelscheiben nochmals 4-5 Minuten länger im Ofen backen, bis sie ganz weich sind.
11. **Für den "Süßkartoffel-Käseersatz":** Die weichen Süßkartoffel-Scheiben mit 1 EL Mandelmus, 12-15 g Hefeflocken, etwas Salz, Chiliflocken nach Belieben, 1 TL Paprikapulver und einer Prise Knoblauchgranulat Knoblauchgranulat (oder mit einer halbe kleine Knoblauchzehe) sowie 4-5 EL Pflanzendrink im Mixer pürieren. Süßkartoffel-Käseersatz mit Pflanzendrink oder Wasser beliebig strecken. Für noch mehr Sämigkeit weiteres Mandelmus hinzufügen. Mit Salz abschmecken.
12. Burgerbrötchen aufschneiden, mit Süßkartoffel-Creme bestreichen, Rosenkohl und Burger-Bratling einschichten, optional mit Sriracha beträufeln und genießen.