



Black Tempeh Burger

⌚ Preparation time: 35 minutes
Cooking time: 10 minutes
Total time: 45 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten (5-6 Burgerpatties)

Für die Burgerpatties/Bratlinge

- 50 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 90-100 g Champignons
- 400 g schwarzer Bohnentempeh (z.B. von der Tempehmanufaktur/Bioladen)
- 1 Handvoll Petersilie oder Koriander
- 2 EL Tomatenmark
- 1,5 EL dunkle Misopaste*
- 60 g Kichererbsenmehl*
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß*
- 1 TL Paprikapulver geräuchert*
- 1 EL Sojasoße*
- 3 EL Pflanzenöl zum Anbraten

Für die Marinade

- 1 EL Sojasoße
- 1 TL dunkle Misopaste
- 2 TL Ahornsirup*
- 1 TL Knoblauch- oder Zwiebelpulver
- 1 Prise Salz
- 3 EL Wasser

Für die Burgersoße

- Das Rezept für eine schnelle, super leckere Burgersoße zeige ich dir [in diesem Rezeptbeitrag](#)

Weitere Zutaten

- Etwas Eisbergsalat, klein gehackt
- Einige Scheiben Salatgurke
- Ein paar Scheiben veganer Käse (optional)
- Burgerbrötchen

*Amazon Affiliate-Links/bezahlte Werbung

Zubereitung

1. Zu Beginn kannst du dir die leckere, schnell gemachte vegane Burgersoße zubereiten. Zutaten und Rezept findest du [hier auf meinem Blog](#).
2. Für die Burgerpatties Zwiebeln, Knoblauchzehe und Champignons fein hacken. Tempeh mit einer Reibe aufraspeln. Petersilie oder Koriander hacken.
3. Dann die Zutaten mit 2 EL Tomatenmark, 1,5 EL dunkle Misopaste, 60 g Kichererbsenmehl, je 1 EL Paprikapulver, edelsüß + geräuchert, 1 EL Sojasoße und 1 Handvoll gehacktem Koriander vermischen. Dann mit leicht angefeuchteten Händen die Burgerpatties formen.
4. Für die Marinade 1 EL Sojasoße, 1 TL dunkle Misoüpaste, 2 TL Ahornsirup, 1 TL Knoblauch- oder Zwiebelpulver und 3 EL Wasser verrühren. Die Bratlinge rundherum kräftig mit der Marinade bepinseln.
5. Heize jetzt den Ofen auf 200 Grad Umluft vor. Braten dann kurz deine Burgerpatties mit reichlich Öl beidseitig in der Pfanne an. Anschließend gibst du sie noch 10 Minuten bei 200 Grad Umluft in den Ofen, damit sie auch im Inneren schön durchgaren. Wenn du magst, kannst du sie kurz vor Ende der backzeit im Ofen mit veganem Käse belegen. Der schmilzt dann schön auf den patties, bevor du diese auf deine Burgerbrötchen gibst.

6. Dann vegane Burgerbrötchen mit Soße, etwas Eisbergsalat, Temeph-Patty, Soße, Gurkenscheiben und Salat sowie Soße und Brötchendeckel stapeln und genießen!

Viel Spaß & lasse es dir schmecken. Schon ausprobiert? dann schreibe mir gleich hier in den Kommentaren, wie dir das rezept gefallen hat. Vielleicht hast du aber auch noch Fragen? Ich bin gespannt und freue mich auf den Austausch. Liebe Grüße Lea