



# Spicy Vegan Burger

Randenburger im Special Bun,

mit Jungspinat, Tomaten-Hummus,

Kürbis-Coleslaw und Süsskartoffel-Wedges

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

## Zutaten Buns (8 Stück):

- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 10g Trockenhefe
- 1.5 dl warmes Wasser
- 1 EL brauner Zucker
- 200ml Sojamilch
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Salz
- 500g Weissmehl
- geschrotete Leinsamen zum Bestreuen
- Weissmehl f.d. Arbeitsfläche

## Zutaten Patties:

- 80g Hirse
- 2 dl Wasser
- Salz
- 300g roher Randen, geschält
- 1 Handvoll Baumnüsse, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, gewürfelt
- 4 EL Paniermehl
- 25g Maizena
- Salz, Pfeffer
- 3–4 EL Sonnenblumenöl

## Zutaten Süsskartoffel-

### Wedges:

- 600g Süsskartoffeln
- 5 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- wenig Kreuzkümmelpulver

## Zubereitung Buns:

Geschrotete Leinsamen mit 2 EL Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Hefe im warmen Wasser auflösen, dann Zucker, Milch, Öl und Salz unterrühren. Flüssigkeit und Leinsamen zum Mehl geben und mit einer Holzgabel vermengen. Teig auf einer bemehlten Fläche 10 Minuten durchkneten, in eine Schüssel geben und an einem warmen Ort zugedeckt 1 Stunde um das Doppelte aufgehen lassen. Teig achteln, runde Brötchen formen und leicht flach drücken. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech zugedeckt für weitere 20 Minuten gehen lassen. Backofen auf 190 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Buns mit Wasser bestreichen, mit Leinsamen bestreuen und 17–20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

## Zubereitung Patties:

Hirse in einem feinen Sieb waschen, in einem Topf mit Wasser und wenig Salz zugedeckt weichkochen bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Randen fein raffen und gut auspressen. Abgekühlte Hirse zur Masse geben. Nüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Knoblauch und Zwiebel in einer Bratpfanne mit etwas Sonnenblumenöl anschwitzen. Zur Randenmasse geben und mit Paniermehl binden, bis alles gut zusammenhält. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hände anfeuchten, Patties formen, bei mittlerer Hitze in etwas Öl knusprig anbraten. Buns waagrecht halbieren, mit Öl in einer Grillpfanne anrösten.

## Zubereitung Süsskartoffel-Wedges:

Süsskartoffeln gut waschen und je nach Grösse der Länge nach sechsteln oder achteln. Wedges mit Öl und Gewürzen in einen Gefrierbeutel geben, verschliessen und gut mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 15–20 Minuten garen.



# Spicy Vegan Burger

Randenburger im Special Bun,

mit Jungspinat, Tomaten-Hummus,

Kürbis-Coleslaw und Süsskartoffel-Wedges



## Zutaten

### Tomaten-Hummus:

- 200 g Kichererbsen, abgetropft
- 40 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten, grob gehackt
- 2 EL Öl (von den getrockneten Tomaten)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- Salz, Pfeffer
- einige Blätter frischer Basilikum

## Zutaten vegane

### Mayonnaise:

- 50 ml Sojamilch, zimmerwarm
- 1 TL Senf, zimmerwarm
- 2 TL Zitronensaft
- 1.5 dl Rapsöl
- Salz, Pfeffer

## Zutaten Kürbis-Coleslaw:

- 200 g Rotkohl
- 200 g Weisskohl
- 150 g Kürbis, gerüstet
- 4 EL vegane Mayonnaise
- 1 EL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Rohrzucker
- Salz, Pfeffer
- wenig Kreuzkümmelpulver

## Zubereitung Tomaten-Hummus:

Alle Zutaten bis auf den Basilikum fein pürieren. Evtl. noch etwas Wasser beigegeben, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Basilikum grob hacken und unter den Hummus mischen.

## Zubereitung vegane Mayonnaise:

Sojamilch mit Senf und Zitronensaft im Mixbecher verrühren. Pürierstab ins Gefäß stellen und auf höchster Stufe laufen lassen. Öl in dünnem Faden hineingießen und mixen bis eine feste Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zubereitung Kürbis-Coleslaw:

Kohl halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Mit Salz würzen und gut durchkneten. Den Kürbis in feinen Streifen dazuraspeln. Mayonnaise, Senf, Zitronensaft, Rohrzucker und etwas Kreuzkümmelpulver vermengen und mit dem Salat mischen. Für 1–2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen, vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

