

Rezept für vegane Hamburger bzw. Cheeseburger



Hier mein momentanes Lieblingsrezept für vegane Hamburger bzw. Cheeseburger, da ich die Zubereitung als relativ aufwendig empfinde, mache ich diese relativ selten. Die Mengenangaben reichen für 10-12 Burger-Patties.

Zutaten für den Burger:

- Bürgerbrötchen
- Veganer Käse
- Salat
- Tomaten
- Zwiebeln
- Salz und Pfeffer
- Ketchup und Senf

Zutaten Burger-Patties trocken:

- 300 g Weizenkleber / Weizengluten
- 15 g Agar Agar
- 3 EL Hefeflocken
- 3 TL Zwiebelgranulat, fein
- 2 TL Jalapeno-Pfeffer
- 1 TL Rauchsatz
- Pfeffer und Muskatnuss

Zutaten Burger-Patties feucht:

- 430 g Rote Bete, gekocht
- 400 g Kidneybohnen
- 3 EL Sojasoße
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Liquid Smoke (flüssiges Raucharoma)

Zutaten Avocado Creme:

- 1 Zitrone
- 2 Avocados
- Salz und Pfeffer

Zutaten Majo:

- 125 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL Weißweinessig oder Zitronensaft
- 1 TL Senf
- Pfeffer und Salz
- 125 ml Sojamilch ungesüßt und zimmerwarm

Vegane Majo

Wir beginnen als Erstes mit der veganen Mayonnaise. Zubereitung: Sojamilch, Senf und Weißweinessig oder Zitronensaft mit einem Pürierstab kräftig mixen.

Bei laufenden Mixen sehr langsam das Öl zugießen. Wenn die Mayo zu dick wird, einfach noch ein wenig mehr Sojamilch untermischen. Wenn sie zu dünn ist, noch ein wenig Öl hinzufügen. Salz und Pfeffer untermischen. Nach Geschmack mehr Säure und Gewürze sowie bei Bedarf Süßungsmittel untermischen.

Die vegane Mayonnaise ist nun fertig und kann erst mal in den Kühlschrank gestellt werden. Diese ist im Kühlschrank ca. eine Woche haltbar.

Avocado Creme

Die beiden Avocados werden halbiert und der Stein entfernt. Das gesamte Innere wird vorsichtig am besten mit einem Löffel entfernt. Da ich keinen leistungsstarken Mixer habe, verwende ich eine Moulinex um die Innereien der Avocados in eine cremige Masse zu verwandeln. Den Zitronensaft der Zitrone bekomme ich durch das Ausdrücken in einer Zitronenpresse. Der Zitronensaft kommt dann zu der bereits vorhandenen Avocado Creme in der Moulinex. Zusätzlich je nach Geschmack jeweils einen gestrichenen Teelöffel Salz und Pfeffer. Das Ganze wird dann wieder gut vermixt.

Die Avocado Creme ist nun fertig und kann erst mal in den Kühlschrank gestellt werden. Diese ist im Kühlschrank drei Tage haltbar.

PS: Als Variation kann auch Knoblauchgranulat, und statt der Zitrone eine Limette verwendet werden.

Burger-Patties

Die trockenen Zutaten für die Burger-Patties werden der Reihe nach in eine große Schüssel gegeben. Zusätzlich Pfeffer und Muskatnuss nach eigenem Ermessen. Alle Zutaten werden sorgfältig umgerührt.

Ich verwende eingeschweißt fertig gekochte Rote Bete (500g), da diese ungekühlt relativ lange haltbar ist. Ein bis zwei kleine Stücke Rote Bete bekommt dann immer mein Hund, da dieser Rote Bete liebt.

Sowohl die Rote Bete als auch die Kidneybohnen werden bei mir in der Moulinex zu Brei verarbeitet, aufgrund der Menge natürlich nacheinander in kleinen Portionen. Die feuchten Zutaten für die Burger-Patties gebe ich der Reihe nach in eine andere Schüssel. Als Letztes dann noch ein paar kräftige Spritzer Liquid Smoke. Alle feuchten Zutaten werden nun zu einer homogenen Masse verrührt.

PS: Als Variation kann auch zusätzlich Petersilie, Oregano, Rosmarin nach eigenem Ermessen hinzugefügt werden.

Die feuchten Zutaten kommen dann in die Schüssel mit den trockenen Zutaten und werden kräftig und gründlich am besten mit den Händen zu einem Teig verknetet. Daraus werden dann die Burger-Patties geformt.

Die geformten Burger-Patties werden dann für 50 Minuten im Dampfgarer gegart und anschließend für einige Minuten in einer Pfanne von beiden Seiten gebraten. Bitte zwischendurch ein paar Mal wenden.

Abschließend von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen! Die fertigen Burger-Patties sind im Kühlschrank gut eine Woche haltbar.

Fertigstellung der Burger

Am besten einen Elektrogrill oder Backofen ca. 10 Minuten vorheizen. Bei der Cheeseburger Variante, den vegan Käse vorher auf eine Hälfte der Bürgerbrötchen legen. Die Hälften der Bürgerbrötchen werden dann bis zur gewünschten Festigkeit gebacken. Dann ist auch der vegane Käse ein wenig verlaufen.

Die fertigen Hälften der Bürgerbrötchen werden dann mit allen Zutaten zu einem Hamburger bzw. Cheeseburger aufgebaut. Bei einem doppelten Hamburger oder Cheeseburger empfehle ich einen Spieß in der Mitte von oben nach unten zu stecken, damit nicht alles auseinanderfällt.