

SimplyV


für

Foodies


Rezepte mit den Genießerscheiben





Mengenangaben
für jeweils 3
Tartelettes!

Wähle deine
Füllung!



Zutaten

Teig (für 6 Tartelettes):

60 g Pflanzenmargarine
¾ TL Salz
125 g Mehl
¾ TL Backpulver
2 ½ EL Wasser, kalt

Creme (für 6 Tartelettes):

150 g **Simply V Streichgenuss
Gartenkräuter**
80 ml Pflanzendrink
15 g Stärke
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Füllung der Tartelettes:

Kürbis

150 g Hokkaidokürbis
30 g Cranberries
¾ TL Thymian
3 Msp. Ingwerpulver

Kartoffel & Lauch

150 g Kartoffeln
1 Möhre
50 g Räuchertofu
50 g Lauch

Feige & Walnuss

2 Feigen
4 Walnüsse, grob gehackt
1 EL Agavendicksaft
Thymian

Rotkohl & Apfel

80 g Kartoffeln
80 g Apfel
120 g Rotkohl
1 Handvoll Walnüsse, grob gehackt

Außerdem:

6 **Simply V Genießerscheiben
Herzhaft Nussig**



Melinas

Tartelettes Variation



🍴 2 Portionen ⌚ 40 Min. + 20 Min. Backzeit

Zubereitung

- Zutaten für den Teig zu einem Mürbeteig verarbeiten und im Kühlschrank kaltstellen. Entscheide dich nun für 2 der 4 Füllungen.
- Für die Creme den Streichgenuss mit Pflanzendrink, Stärke, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
- Kürbis:** Kürbis waschen, entkernen und in feine Scheiben hobeln. In der Pfanne andünsten. Cranberries, Thymian und Ingwer dazugeben und mitdünsten. Die Hälfte der Creme unterheben und abschmecken.
- Kartoffel & Lauch:** Kartoffeln und Möhre waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Räuchertofu würfeln. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Räuchertofu in einer Pfanne in etwas Öl knusprig braten, dann die restlichen Zutaten dazugeben und mitdünsten. Die Hälfte der Creme unterheben und abschmecken.
- Feige & Walnuss:** Feigen waschen, von den Stielansätzen befreien und in dünne Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken. Agavendicksaft mit Thymian, Walnussstücken und den Feigenscheiben vermengen. Die Hälfte der Creme unterheben und abschmecken.
- Rotkohl & Apfel:** Kartoffeln und Apfel waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Rotkohl ebenso fein hobeln. Walnüsse grob zerkleinern. Alles in einer Pfanne andünsten, Hälfte der Creme dazugeben und abschmecken.
- Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Tarteletteformen mit dem Teig auskleiden und befüllen. Genießerscheiben darüber geben und im Ofen für 15-20 Minuten backen.
- Mit Rucola, Feigen und Cranberries dekorieren und servieren.



ideal zum
Vorbereiten!



Alex's Geniebersalat auf Bauernbrot

🍴 2 Portionen ⌚ 15 Min.



Zutaten

- 2 EL Weinessig
- ½ Zitrone (den Saft davon)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Senf
- 1 EL Ahornsirup
- 50 g **Simply V Streichgenuss Gartenkräuter**
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 Packung **Simply V Genieberscheiben Herzhaft Nussig**
- 1 Packung **Simply V Genieberscheiben Fein Cremig**
- 1 Zwiebel, rot
- 1 Paprika, rot
- 1-2 Paprika, geröstet (aus dem Glas)
- 1 Bund Petersilie, frisch
- Bauernbrot
- Balsamicoreme

Zubereitung

- 1 Weinessig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf, Ahornsirup, Streichgenuss und Sonnenblumenöl zu einem glatten Dressing verrühren.
- 2 Genieberscheiben in Streifen oder Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und das Dressing unterheben.
- 3 Zwiebel in feine Streifen schneiden, frische sowie geröstete Paprika fein würfeln. Petersilie fein hacken. Unter den Salat mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Den fertigen Geniebersalat auf einigen Scheiben Brot anrichten und mit Balsamicoreme garnieren.



geteilte
Freude! →



Lenas

Kartoffel - Schnittlauch Galette



2 Portionen



10 Min. + 25 Min. Backzeit



Zubereitung

- 1 Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Blätterteig darauf ausrollen.
- 2 Basilikum, Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter mit 2 EL Olivenöl und Chiliflocken vermischen und auf dem Blätterteig verteilen. Dabei einen Rand von ungefähr 1-2 cm frei lassen.
- 3 Genießerscheiben grob zerbröseln und darauf verteilen.
- 4 Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Auf den Genießerscheiben verteilen und mit dem restlichen Öl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Ränder einschlagen und für 20-25 Minuten goldbraun backen. Mit frischer Kresse bestreuen und genießen.

Zutaten

- 1 Pck. Blätterteig
- 3 EL Basilikumblätter, frisch
- 2 EL Schnittlauch, frisch
- 1 TL Petersilie, frisch
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Chiliflocken
- 3 **Simply V Genießerscheiben Herzhaft Nussig**
- 150 g Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Kresse



♡♡
sweet
potato!



Zutaten

Kräuter Creme:

- 400 g **Simply V FrischeGenuss Leicht**
1 Limette (den Saft davon)
1 Zwiebel, rot
½ Bund Petersilie, frisch
½ Bund Schnittlauch, frisch
Etw. Dill
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Kumpir:

- 4 Süßkartoffeln (à ca. 300 g)
1 Dose Kichererbsen
½ TL Paprikapulver, edelsüß
½ TL Kreuzkümmel
½ Paprika, rot
½ Paprika, gelb
100 g Kirschtomaten
¼ Salatgurke
1 Frühlingszwiebel
1 Limette (den Saft davon)
3 EL Rotwein-Essig
2 EL Petersilie, gehackt
2 EL Olivenöl
8 **Simply V Burgerscheiben**
Salz, Pfeffer



Veronikas



Süßkartoffel Kumpir mit Paprika & Kichererbsen

🍴 4 Portionen ⌚ 60 Min.

Zubereitung

- 1 Für den Kumpir Süßkartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen. Je nach Größe dauert es länger als 25 Minuten.
- 2 Für die Creme FrischeGenuss mit Limettensaft verrühren.
- 3 Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter klein hacken, Knoblauch pressen und ebenfalls zum FrischeGenuss hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Kichererbsen abtropfen lassen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen. In einer Pfanne mit etwas Öl für ca. 3 Minuten kross rösten.
- 5 Gemüse waschen und in Würfel bzw. Ringe schneiden. In einer Schale mit Limettensaft, Essig, frischer gehackter Petersilie, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.
- 6 Ofen auf 180 °C Ober- Unterhitze vorheizen.
- 7 Süßkartoffeln in der Mitte längs aufschneiden, sodass ein etwa 1 cm dicker Boden bleibt und etwas aufklappen. Mit jeweils 2 Burgerscheiben füllen und im Ofen für ca. 8 Minuten backen, bis die Scheiben geschmolzen und die Süßkartoffeln gar sind.
- 8 Süßkartoffeln aus dem Ofen holen, mit mariniertem Gemüse und Kichererbsen toppen und zusammen mit der Creme servieren.





scharfe
Sache!



Alex

Veggie Chili Cheese Fries

🍴 2 Portionen ⌚ 15 Min.



Zutaten

- 1 Tüte Pommes Frites (ca. 1.000 g)
- 250 g veganes Hack
- 2 EL Olivenöl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Chili, rot
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Tomaten, stückig (aus der Dose)
- 150 g Mais
- 1 TL Kakao
- ½ TL Zimt
- 2 EL Barbecue-Sauce
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer
- 100 g **Simply V Genießerscheiben Fein Cremig**

Zubereitung

- 1 Pommes nach Packungsanleitung zubereiten, bis sie goldbraun sind.
- 2 In der Zwischenzeit das pflanzliche Hack in 2 EL Olivenöl anbraten. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und den weißen Teil davon zum Hack geben. Chili in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein würfeln. Die Hälfte der Chili zusammen mit Tomaten, Mais, Kakao, Zimt, Barbecue-Soße, Knoblauch und Thymian dazugeben. Alles für ca. 3 Minuten anbraten und abschmecken.
- 3 Genießerscheiben in feine Stifte schneiden.
- 4 Fertige Pommes in eine ofenfeste Form geben. Hackmasse darauf verteilen und mit den Genießerscheiben bestreuen. Die Form für ca. 8 Minuten in den Ofen stellen.
- 5 Die restliche halbe Chilischote und das Zwiebelgrün auf die fertigen Chili Cheese Fries geben.



Zutaten

Tortillas (4 Stück):

150 g	Kichererbsenmehl
70 g	Speisestärke
1/2 TL	Salz
1 Prise	Kurkuma
300 ml	Wasser

Außerdem:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
5	Champignons
2 EL	Olivenöl
2 TL	Ahornsirup
2 EL	Tomatenmark
6 EL	Pflanzendrink
150 g	Bohnen, schwarz (Dose)
100 g	Mais (Dose)
1/2 TL	Pfeffer
1/2 TL	Paprika, edelsüß
1/3 TL	Salz
2 EL	Petersilie, frisch
1 Packung	Simply V Genießerscheiben Fein Cremig



Fabiennes

glutenfreie Quesadillas

🍴 2 Quesadillas ⌚ 35 Min.



Zubereitung

- 1 Für die Tortillas trockene Zutaten vermengen. Mit einem Schneebesen das Wasser einrühren, bis ein glatter, dünnflüssiger Teig entsteht.
- 2 Eine Pfanne mit etwas Öl auswischen. Jeweils eine Schöpfkelle Teig in die heiße Pfanne geben und die Tortillas nach und nach bei mittlerer Hitze ausbacken.
- 3 Für die Füllung Zwiebel, Knoblauch und Champignons klein schneiden. In einer Pfanne im Olivenöl anschwitzen. Ahornsirup und Tomatenmark hineingeben und mitdünsten.
- 4 Pflanzendrink dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze köcheln, bis der Drink etwas eingekocht ist und eine cremige Masse entsteht.
- 5 Bohnen abtropfen lassen. Zusammen mit Mais, Gewürzen und gehackter frischer Petersilie untermengen.
- 6 Die Genießerscheiben in Stückchen schneiden. Etwa 1/3 der Stückchen unter die Gemüsemasse heben und noch kurz mitbraten, sodass die Stückchen schmelzen.
- 7 Ofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier bereitlegen.
- 8 2 Tortillas auf das Backpapier legen. Die Gemüsefüllung auf die Tortillas geben. Genießerscheiben darüberstreuen und mit den 2 übrigen Tortillas bedecken. Leicht andrücken.
- 9 Beide Quesadillas für etwa 7-10 Minuten backen, je nachdem wie knusprig sie werden sollen.

Zutaten

5	Tomaten
1	Zwiebel, groß
2-4	Japaleños, aus dem Glas
3 EL	Olivenöl
½	Limette (den Saft davon)
	Salz, Pfeffer
1 Handvoll	Koriander, frisch gehackt
1	Paprika, rot
1 Dose	Kidneybohnen (ca. 250 g)
1 Packung	Nachos, neutral

Soße:

1 ½ EL	Margarine
1 ½ EL	Mehl
190 ml	Reisdrink
¾ TL	Paprikapulver, geräuchert
¾ TL	Kurkuma
1 Prise	Salz
150 g	Simply V Burgerscheiben

Arriba!



Corinnas

Nachos mit mexikanischer Salsa

🍴 4 Portionen ⌚ 30 Min. + 50 Min. Ruhe- und Backzeit

Zubereitung

- 1 Tomaten und Zwiebeln fein würfeln, Japaleños in Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel vermischen und mit Öl, Limettensaft, Salz, Pfeffer und gehacktem Koriander vermischen. Im Kühlschrank für 30 Minuten ziehen lassen.
- 2 Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Bohnen abtropfen lassen.
- 3 Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 4 Nachos in eine ofenfeste Form füllen, Bohnen und Paprikawürfel darauf verteilen. Tomatensalsa darübergeben.
- 5 Im Ofen für 15 Minuten backen.
- 6 Margarine in einem Topf erhitzen, Mehl unterrühren und schluckweise den Reisdrink hinzufügen. Es sollten keine Klümpchen entstehen. Paprikapulver, Kurkuma und eine Prise Salz unterrühren und anschließend die Burgerscheiben dazugeben. Bei leichter Hitze unter Rühren schmelzen lassen.
- 7 Soße auf die Nachos geben und genießen.



zum
Niederknien!



Karinas Tunwisch-Avocado Sandwich

 2 Sandwiches  30 Min.+ 30 Min. Kochzeit

Zutaten

- 225 g junge Jackfrucht (aus der Dose)
- 3-4 Noriblätter
- 100 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 EL Olivenöl
- Etw. Kapern
- 3 EL **Simply V Frischegenuss Cremig**
- Etw. Fischgewürz
- Salz, Pfeffer
- 2 Sandwiches
- 6-8 Blätter Lollo Salat
- 6 **Simply V Genießerscheiben Fein Cremig**
- 1 Avocado
- 1/2 TL Sesam

Zubereitung

- 1 Jackfrucht abschütten, gut abspülen und mit einer Gabel grob zerteilen. Zusammen mit den Noriblättern und 400 ml Wasser in einen Topf geben und für etwa 25-30 Minuten köcheln lassen.
- 2 In der Zwischenzeit Kichererbsen abschütten, abspülen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Olivenöl, Kapern, Frischegenuss, Fischgewürz sowie Salz und Pfeffer zu einer Creme mischen.
- 3 Wenn die Jackfrucht gut durchgezogen ist, die Noriblätter aus dem Topf fischen und das Wasser abgießen.
- 4 Jackfrucht und Frischegenuss-Kichererbsen-Masse miteinander vermengen und abschmecken. Sandwiches kurz aufbacken und der Länge nach aufschneiden.
- 5 Salat waschen und klein zupfen, Genießerscheiben diagonal halbieren. Avocado halbieren, von der Schale befreien und in Scheiben schneiden. Salat, Genießerscheiben, Tunwischcreme und Avocado auf dem Sandwich stapeln und mit Sesam bestreuen.



aller guten Dinge
sind vier!

Zutaten

- 8 Scheiben Mehrkorntoast
- 50 g Räuchertofu
- 2 Scheiben Ananas aus der Dose
- 2 EL Preiselbeermarmelade
- 1 Tomate
- 2 Stangen grüner Spargel
- ¼ Zitrone (den Saft davon)
- 2 EL **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
- ¼ Aubergine
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- ¼ Zucchini
- 2 Champignons
- Currypulver
- 8 Scheiben **Simply V Genießerscheiben Herzhaft Nussig**

Lecker!



Irmgard's

viererlei Toast



4 Portionen ⌚ 30 Min.



Zubereitung

- 1 Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Toastscheiben in der Pfanne anrösten oder tosten. Blech mit Backpapier auslegen und die Toastscheiben darauf verteilen.
- 2 Räuchertofu in Scheiben schneiden und kurz in der Pfanne anrösten. Ananas abtropfen lassen. 2 der Toasts mit Preiselbeermarmelade bestreichen. Räuchertofu darauf verteilen und mit einer Scheibe Ananas abschließen.
- 3 Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Enden des Spargels abschneiden. Spargel in ca. 2-3 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne zusammen mit Salz, Pfeffer und etw. Zitronensaft kurz andünsten. 1 EL Streichgenuss auf 2 Toasts streichen, darauf die Tomatenscheiben und den Spargel geben.
- 4 Aubergine waschen, in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls kurz in einer Pfanne andünsten. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. 2 Toastscheiben mit Tomatenmark bestreichen, Aubergine und Frühlingszwiebelringe darauf geben.
- 5 Zucchini und Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Zucchini mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten. 1 EL Streichgenuss mit Currypulver, Salz und Pfeffer verrühren und auf den Toast streichen. Zucchini und Champignons darauf verteilen.
- 6 Auf jeden belegten Toast 1 Genießerscheibe legen und für ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis die Scheiben geschmolzen sind.

Rock 'n' Roll!



Zutaten

- 1 Süßkartoffel
- 2 EL Margarine
- 1 Zwiebel, klein
- 1 Dose Bohnen, schwarz
- 150 g **Simply V Streichgenuss Bunte Paprika**
- 2 Avocados
- ½ Zitrone (den Saft davon)
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 6 Cherry Tomaten
- 16 **Simply V Genießerscheiben Fein Cremig**
- 4 Weizentortillas



Manuela & Thomas'

Süßkartoffel Wrap mit Avocado & Bohnen



4 Wraps 35 Min. + 15 Min. Backzeit

Zubereitung

- 1 Süßkartoffel schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser kochen, bis alle Stücke weich sind. Margarine hinzugeben und die Süßkartoffel zu einem Brei stampfen.
- 2 Zwiebel klein schneiden und in Olivenöl glasig anbraten.
- 3 Abgetropfte Bohnen sowie Streichgenuss hinzugeben und solange vermischen, bis der Streichgenuss flüssig wird. Pfanne vom Herd nehmen.
- 4 Avocados vom Kern lösen und das Fruchtfleisch mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mixen. Cherry Tomaten vierteln und unterheben. Nach Belieben abschmecken.
- 5 Tortillas mit einem Schnitt vom Rand bis zur Mitte einschneiden. Jedes Viertel der Tortilla wird nun anders belegt: Erstes Viertel mit Bohnen, zweites Viertel mit Süßkartoffel, drittes Viertel mit Genießerscheiben und letztes Viertel mit Avocado Creme. Die Viertel der Reihe nach übereinander zusammen klappen.
- 6 Fertig gefaltete Wraps in eine Auflaufform legen und bei 180 °C Ober- und Unterhitze für 15 Minuten backen.



Kais

Süßkartoffel Toasts

🍴 4 Portionen ⌚ 30 Min. + 20 Min. Backzeit

Sweet!



Zutaten

Süßkartoffel Toasts:

- 2 Süßkartoffeln (ca. 600 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Rote Bete, gekocht (ca. 125 g)
- ½ Paprika, gelb
- 1 Handvoll Rucola
- 3 **Simply V Genießerscheiben Fein Cremig**
- Salz, Pfeffer

Hummus:

- 200 g Kichererbsen (Dose, Abtropfgewicht)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Paprikapulver, scharf
- Salz, Pfeffer



Mango Creme:

- 150 g Mango-Fruchtfleisch
- 100 g **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
- 1 TL Curry
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Schnittlauchröllchen

Rote Bete Creme:

- 1 kleine Rote Bete, gekocht (125 g)
- 50 g **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Meerrettich (aus dem Glas)
- 1 EL Apfelessig
- 1 ½ EL Olivenöl
- ½ EL Zitronensaft
- 1 EL Koriander, gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Für die Toasts Süßkartoffeln schälen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze für ca. 15-20 Minuten backen.
- 2 Für den Hummus die Kichererbsen abtropfen lassen, dabei etwas Flüssigkeit (Aquafaba) auffangen. Kichererbsen mit 2 EL Aquafaba und den restlichen Zutaten zu einer cremigen Masse mixen.
- 3 Für die Mango Creme das Fruchtfleisch vom Kern lösen und mit den restlichen Zutaten zu einer Creme pürieren.
- 4 Für die Rote Bete Creme die Rote Bete klein schneiden und ebenfalls mit den anderen Zutaten pürieren.
- 5 Süßkartoffeln aus dem Ofen holen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen und auskühlen lassen. Rote Bete fein raspeln. Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Rucola waschen und trocken schütteln.
- 6 Süßkartoffel Toasts mit den Cremes bestreichen, die Scheiben darauf legen und mit Paprikawürfeln, Roter Bete und Rucola garnieren.



Kathis Tipp:

Je nach Birnentyp ggf. von der Schale befreien, da sie sonst „kratzig“ sein könnte.



Zutaten

Teig (für ø 18 cm oder 20 cm Springform):

- 150 g Dinkelmehl (Type 1050)
- 2 EL Olivenöl
- 70 ml Pflanzendrink (z. B. Walnuss, ungesüßt)
- 2 Prisen Salz

Füllung/Belag:

- 2 Feigen, frisch
- 1 Birne
- ½ Zwiebel
- 300 g **Simply V Streichgenuss Gartenkräuter**
- 100 g Walnüsse, gehackt
- 2 Msp. Meersalz
- Pfeffer, bunt
- 3-4 **Simply V Genießerscheiben Herzhaft Nussig**

sooo fruchtig!



Kathis

Feigen-Birnen-Walnuss-Quiche

4 Portionen 30 Min.+ 45 Min. Backzeit

Zubereitung

- 1 Für den Teig alle Zutaten mit dem Knethaken der Küchenmaschine oder von Hand so lange kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Die Springform mit einem halben Bogen Backpapier auslegen und den Rand gut mit Margarine einfetten.
- 2 Teig in die Form geben und einen etwa 3 fingerbreit hohen Rand hochziehen.
- 3 Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 4 Für die Füllung Feigen und Birnen waschen und vierteln. Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden. Streichgenuss in einer Schale verrühren und mit den Zwiebelstückchen sowie Walnüssen mischen.
- 5 Birnen- und Feigenstücke unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Masse in die Form gießen und gleichmäßig verteilen. Mit Genießerscheiben belegen und für 45 Minuten auf mittlerer Schiene backen.



Mathias' Tipp:

Während des Backens der Buns eine feuerfeste Form mit Wasser in den Ofen geben.



2 Stück bitte!

Zutaten

Buns:

500 g Weizenvollkornmehl
1 Pck. Trockenhefe
1 TL Zucker
11 g Salz
325 ml Wasser
Sesam zum Bestreuen

Patties:

1 Dose Kichererbsen
1 Zwiebel, rot
1 Knoblauchzehe
60 g Haferflocken
1 Möhre
2 Frühlingszwiebeln
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL Koriander, gemahlen
¼ TL Chili, gemahlen
¼ TL Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer
1 TL Zitronensaft
2 EL Petersilie, gehackt

Außerdem:

4 **Simply V Burgerscheiben**
4 Blätter Salat
1 Tomate
1 Zwiebel
4 Essiggurken
150 g **Simply V Streichgenuss Gartenkräuter**
4 TL Ketchup oder BBQ Sauce

geht immer!



Mathias' 

Kichererbsen-Burger



4 Burger



30 Min. + 75 Min. Ruhe- und Backzeit



Zubereitung

- 1 Für die Buns Mehl, Hefe, Zucker und Salz mischen. Lauwarmes Wasser dazugeben und zu einem Teig kneten. Teig zugedeckt für 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Danach noch einmal durchkneten, in 4 Portionen teilen, zu Kugeln formen und zugedeckt noch einmal mindestens 30-45 Minuten gehen lassen.
- 2 Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 3 Oberfläche der Teigkugeln leicht anfeuchten, mit Sesam bestreuen und für 12-15 Minuten im Ofen backen, bis sie goldgelb sind.
- 4 Für die Patties Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebel in Würfel schneiden und zusammen mit den Kichererbsen, Knoblauchzehe und Haferflocken zu einer einheitlichen Masse pürieren.
- 5 Möhre waschen, schälen und in feine Streifen hobeln. Frühlingszwiebeln putzen und kleinwürfeln. Zusammen mit den restlichen Zutaten zu der Masse geben und noch einmal abschmecken.
- 6 Mit angefeuchteten Händen 4 Patties formen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten anbraten. Am Schluss die Burgerscheiben auf die Patties geben und bei geschlossenem Deckel für ca. 5 Minuten schmelzen lassen.
- 7 Salat waschen, Tomate und Zwiebel in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Essiggurken längs in dünne Streifen schneiden.
- 8 Untere Hälfte der Buns mit Streichgenuss bestreichen. Dann wie folgt stapeln: Blattsalat, Tomatenscheiben, Patties mit Burgerscheiben, Ketchup oder BBQ Sauce, Essiggurken, Zwiebeln, obere Bunnhälfte.

**JETZT
NEU:**
mit Walnuss
& Cashew

SimplyV



www.simply-v.de

Neuer Look,
bewährte
Rezeptur!