THINK VEGAN BURGERHEFT #01

BURGERHEFT 01/2020

FREE

THINK VEGAN // VEGAN FOOD & LIFESTYLE MAGAZIN // WWW.THINKVEGAN.DE

Rösti-Cheese-Burger

Zutaten: 2 Burger

Kräuterquark
- 200 g Simply V Frischegenuss Cremig
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- ½ Schälchen Kresse
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz & Pfeffer

Rösti
- 300 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 1 große Möhre
- 1 Zwiebel
- 2 EL Mehl
- 1 EL Paniermehl
- 1 Prise Muskat
- Salz & Pfeffer
- 100 ml Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Burger
- 2 Zwiebeln
- 1 Esslöffel Öl

Rösti-Cheese-Burger

- 2 Burgerbrötchen
- 1 grüner Apfel
- 4 Blätter Lollo Bianco
- 1 Handvoll Rucola
- ½ Schälchen Kresse
- 8 Simply V Burgerscheiben

Zubereitung:

Quark: Frischegenuss mit Zitronensaft glattrühren. Sämtliche Kräuter hacken, Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden und alles unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen.

Burger: Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und mit Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anschwitzen. 10-15 Min. bei niedriger Hitze langsam karamellisieren lassen. Mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.

Burgerbrötchen halbieren und in derselben Pfanne auf den Schnittflächen leicht anrösten. Apfel entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Rösti: Kartoffeln und Möhre waschen, schälen und raspeln. In ein Sieb geben, mit etwas Salz bestreuen, vermengen und 10 Min. ziehen lassen. Zwiebel schälen, fein reiben und unter die Masse mischen. Kartoffel-Möhren-Mischung in ein Küchentuch geben und gründlich ausdrücken, Flüssigkeit dabei auffangen.

In einer Schüssel Kartoffelmasse mit Mehl und Paniermehl vermengen. 2 EL der Abtropfflüssigkeit unterrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Teig mit den Händen zu Puffern in der Größe deiner Burgerbrötchen formen und zu knusprigen Rösti ausbacken. Die Rösti nach dem Wenden mit je 2 Burgerscheiben belegen, Deckel auf die Pfanne geben und so lange weiter braten, bis die Scheiben geschmolzen sind.

Alle Burgerbrötchen-Hälften auf den Schnittflächen mit veganem Kräuterquark bestreichen. Unterseiten mit Lollo Bianco, Rucola und Apfel belegen. Rösti mit geschmolzenen Burgerscheiben darauf legen und mit karamellisierten Zwiebeln und Kresse toppen. Obere Brötchenhälften aufsetzen.

Rezept von Springlane
www.springlane.de // www.instagram.com/springlane.de/

Photo: © Sascha Kohlhöfer // Think Vegan

Big-Kahuna-Burger mit Ananas & Chili-Mayo

Big-Kahuna-Burger mit Ananas & Chili-Mayo

Zutaten: 2 Burger

Patties
- 2 Patties von Vantastic Foods aus Sojaprotein

Teriyaki Zwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 4 EL Teriyaki Sauce
- 1 TL Rohrohrzucker

Chili-Mayo
- 100 ml Mayo
- ¼ TL Chilipulver

Burger
- 4 Ananasscheiben
- Sonnenblumenöl zum Anbraten
- 2 Burgerbrötchen
- 1 Tomate
- etwas Blattsalat
- 12 Chilifäden
- 2 Simply V Burgerscheiben

Zubereitung:

Chili-Mayo: Einfach Mayo mit Chilipulver verrühren und kalt stellen.

Salat in feine Streifen und Tomaten in dünne Scheiben schneiden.

Ananasscheiben in Öl von beiden Seiten in einer Pfanne anbraten, bis sie angebräunt sind.

Teriyaki Zwiebel: Zwiebel in Ringe schneiden und in Öl anbraten. Nach 3-4 Min. mit Rohrohrzucker karamellisieren. Dann mit Teriyaki Sauce ablöschen und kurz einkochen lassen.

Patties: Patties von beiden Seiten anbraten. Wenn die Patties fast fertig sind, die Burgerscheiben auflegen. Damit der Käse besser schmelzen kann, an den Rand etwa 10 ml Wasser geben und den Deckel auflegen.

Die beiden Hälften der Burgerbrötchen toasten. Die untere Hälfte des Brötchens mit Mayo bestreichen, Salat und einige Chilifäden auflegen und dann kommt das Patty mit den Burgerscheiben. Jetzt noch die Ananasscheiben und die Teriyaki Zwiebeln. Zum Schluss die obere Hälfte des Burgerbrötchens auflegen und einfach genießen.

Rezept von Sascha // Think Vegan
www.thinkvegan.de // www.instagram.com/thinkvegan/

Photo: © Eat this!

Black-Bean-Burger mit Coleslaw

Zutaten: 2 Burger

Coleslaw

- 75 g Spitzkraut
- 50 g Rote Bete vorgegart
- ½ TL Salz
- 2 EL Apfelessig
- 1 ½ EL vegane Mayo

Patties

- 1 EL Leinsamen geschrotet
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- ½ TL Fenchelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Salz
- 2 EL Sojasauce
- 125 g gekochte schwarze Bohnen
- 35 g Haferflocken
- 20 g Walnüsse

Black-Bean-Burger mit Coleslaw

Burger

- 2 EL Ketchup
- 1 EL vegane Mayo
- 1 TL Senf
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Burgerbrötchen
- 2 Blätter Romanasalat
- ½ kleine Zwiebel
- 2 Simply V Burgerscheiben

Zubereitung:

Coleslaw: Kraut und Rote Bete fein raspeln, mit Salz ver-mengen und mit den Händen kurz einmassieren. Mit Apfelessig und Mayonnaise anmachen

Patties: Leinsamen mit 2 EL Wasser verrühren und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, 2 EL Öl in eine heiße Pfanne geben. Zwiebel- und Knoblauchwürfel 5 Min. bei niedriger Hitze anschwitzen.

Fenchel- und Koriandersamen fein mahlen, zusammen mit dem Salz zu den Zwiebeln geben, weitere 5 Min. schmoren lassen, anschließend vom Herd nehmen und mit Sojasauce ablöschen.

Bohnen, Haferflocken und geschmorte Zwiebeln im Mixer fein pürieren. Walnüsse grob hacken. Alles miteinander vermengen, Burgerbratlinge formen und 15 Min. im Kühlschrank quellen lassen.

Währenddessen Ketchup, vegane Mayonnaise und Senf verrühren und Brötchen toasten.

Restliches Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Patties 3 Min. pro Seite bei mittlerer Hitze braten. Anschließend Simply V Burgerscheiben auf die Patties legen, mit Pfeffer würzen und mit geschlossenem Pfannendeckel 2 Min. bei geringer Hitze schmelzen lassen.

Burgerbrötchen mit Sauce bestreichen, mit Salat, Patties, Coleslaw und fein geschnittenen Zwiebelringen belegen.

Rezept von Eat this!
www.eat-this.org // www.instagram.com/eatthisorg/

Photo © Fabienne Sophie Engel // freiknuspern

Herzhafte Burgermuffins mit Erdbeeren

Herzhafte Burgermuffins mit Erdbeeren

Zutaten: 10 Muffins

Muffins
- 1 EL Leinsamen geschrotet
- 3 EL Wasser
- 1 TL Natron
- 2 TL Backpulver
- 180 g Reismehl
- 80 g Mandeln gemahlen
- 1 EL mediterrane Kräuter getrocknet
- 3 EL Haferflocken
- 2 EL Flohsamenschalen gemahlen
- 3 EL Öl geschmacksneutral
- 450 ml Pflanzendrink
- ½ TL Meersalz

Patties
- 100 g rote Linsen (ungekochtes Gewicht)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zucchini
- 1 EL Leinsamen geschrotet
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Paprika edelsüß
- 3 EL Petersilie gehackt
- 1 TL Meersalz
- Prise Pfeffer
- 100 g Kichererbsenmehl

Ketchup:
- 300 g Erdbeeren
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Tomatenmark
- 1 ½ EL heller Balsamico Essig
- 10 g Sirup der Wahl
- 3 EL Basilikum gehackt
- ½ TL Meersalz

Burger
- 6-7 Erdbeeren
- 6 Simply V Burgerscheiben

Zubereitung:

Für die Muffins den Ofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Geschrotete Leinsamen mit 3 EL Wasser vermengen und 5 Minuten quellen lassen.

Natron, Backpulver, Reismehl, gemahlene Mandeln, getrocknete Kräuter, Haferflocken und gemahlene Flohsamenschalen vermengen.

Leinsamen mit Öl und der Hälfte des Pflanzendrinks verrühren.

Trockene Zutaten und restlichen pflanzlichen Drink dazu geben. Je nach verwendetem Mehl kann etwas mehr oder weniger pflanzlicher Drink notwendig sein. Es sollte ein dickflüssiger Teig entstehen, der schwer vom Löffel heruntertropft.

Teig in Muffinförmchen füllen und für 30-35 Minuten backen. Stäbchenprobe machen (wenn nichts mehr am Stäbchen kleben bleibt, sind die Muffins fertig). Vollständig abkühlen lassen und dann aus dem Papierförmchen herauslösen.

Ketchup: Erdbeeren, Zwiebeln und Knoblauch in Stückchen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln in

Fortsetzung nächste Seite ->

Herzhafte Burgermuffins mit Erdbeeren

etwas Olivenöl anschwitzen, Erdbeerstücke dazu geben und kurz mit braten. Tomatenmark, Balsamico Essig und Sirup der Wahl dazu geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Erdbeeren weich sind. Anschließend Salz und Basilikum dazu geben und fein pürieren. Abkühlen lassen und in ein Marmeladenglas umfüllen.

Patties: Linsen nach Packungsanleitung in etwas Meersalz kochen. Danach gut abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Zucchini raspeln und in eine Schüssel geben. Leinsamen mit 3 EL Wasser vermengen, 5 Minuten quellen lassen und mit den gekochten Linsen hinzufügen. Gewürze und Kichererbsenmehl dazu geben und zu einer leicht klebrigen Masse verkneten.

Aus der Masse kleine Patties formen (Durchmesser sollte identisch mit dem der Muffins sein) und in Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten.

Kurz vor dem Ende der Bratzeit zurechtgeschnittene Scheiben von den Simply V Burgerscheiben jeweils auf einen Patty legen und die Scheiben bei geschlossenem Deckel schmelzen lassen.

Muffins in der Mitte halbieren, Erdbeerketchup auf dem Boden der Muffins verstreichen und ein paar geschnittene Erdbeerscheiben darauf verteilen. Patty mit den geschmolzenen Burgerscheiben darauf legen, Deckel darauf geben und mit kleinen Spießchen fixieren.

Rezept von Fabienne // freiknuspern
www.freiknuspern.de // www.instagram.com/freiknuspern/

Photo: © tasty Moments

Vienna-Burger

Zutaten: 2 Burger

- 2 vegane Schnitzel

Mayo

- 50 ml Mayo
- 1 Stängel Dill
- Etwas Petersilie
- ¼ TL Senf
- ½ kl. Gewürzgurke
- 1 kleine Kaper

Burger

- ¼ Salatgurke
- 1 Tomate
- ½ weiße Zwiebel
- 2 Burgerbrötchen
- Ketchup
- Einige Blätter Kopfsalat
- 2 Simply V Burgerscheiben

Zubereitung:

Dill und Petersilie fein hacken. Gewürzgurke sowie die Kaper in kleine Stückchen schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen.

Die Schnitzel nach Packungsanleitung im Backofen backen. 5 Min. bevor die Schnitzel fertig sind, jeweils 1 Burgerscheibe darauflegen und wieder in den Backofen schieben, bis sie geschmolzen sind.

Gurke und Tomate in feine Scheiben und Zwiebel in Ringe schneiden. Innenseite der Burgerbrötchen kurz in der Pfanne anrösten, grillen oder in den Toaster legen. Eine Seite mit Ketchup und die andere Seite mit Mayo bestreichen. In folgender Reihenfolge stapeln: Salatblatt, Schnitzel, Gurken- & Tomatenscheiben sowie Zwiebelringe.

Vienna-Burger

Rezept von tasty Moments
www.tastymoments.at
www.instagram.com/_tastymoments_/

Photo: © Alexander Flohr // Hier kocht Alex

Grillgemüse-Burger mit Spinat-Mandel-Pesto

Grillgemüse-Burger mit Spinat-Mandel-Pesto

Zutaten: 2 Burger

Pesto
- 100 g Babyspinat
- 50 g Mandeln
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Saft 1 Limette
- 4 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Burger
- 2 Auberginen
- 2 kleine Zucchini
- 400 g grüner Spargel
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Burgerbrötchen
- 200 g geröstete Paprika aus dem Glas

Burger
- Olivenöl zum Anbraten
- etwas Eisbergsalat
- 4 Simply V Burgerscheiben

Zubereitung:

Pesto: Spinat, Mandeln, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Limettensaft, Olivenöl und je eine Prise Salz und Pfeffer in einem Mixer glattpürieren.

Burger: Auberginen sowie Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, auf einen Teller legen und leicht salzen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend das ausgetretene Wasser ausdrücken (mit Küchenrolle) und in Olivenöl von beiden Seiten knusprig braun braten. Spargel von allen Seiten leicht anbraten, Zwiebel in 2 mm dicke Scheiben schneiden und ebenfalls von beiden Seiten kurz anbräunen.

Nun je ein Viertel der Spargelstangen in die Pfanne geben, darauf die geröstete Paprika sowie je eine Simply V Burgerscheibe stapeln und bei geschlossenem Deckel schmelzen lassen.

Brötchen aufschneiden und Schnittflächen in einer Pfanne, ohne Zugabe von Fett, anrösten. Auf beide Hälften etwas Pesto streichen. Auf die untere Hälfte in Streifen geschnittenen Salat geben. Darauf die Auberginen, Zucchini, Zwiebeln sowie den Spargel mit Paprika und Burgerscheiben. Deckel drauf und fertig.

Rezept von Alex // Hier kocht Alex
www.hierkochtalex.de // www.instagram.com/hier_kocht_alex/

Photo: © Lena Pfetzer // Lenaliciously

Edamame-Kichererbsen-Burger

Edamame-Kichererbsen-Burger

Zutaten: 3-4 Portionen

Patties
- ½ rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 170 g Kichererbsen
- 120 g Edamame
- 40 g Haferflocken fein
- 2 EL frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Koriander & Oregano)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Kümmel
- 1 TL Basilikum getrocknet
- 1 TL Chiliflocken
- 25 ml Wasser
- Salz & Pfeffer

Burger
- 3-4 Burgerbrötchen
- 2 Tomaten
- ½ rote Zwiebel
- 3-4 frische Salatblätter
- 3-4 Simply V Burgerscheiben

Zubereitung:

Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauchzehe schälen und mit Kichererbsen, Edamame, Haferflocken, Kräutern, Zitronensaft, Gewürzen, Chiliflocken, Wasser, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und solange pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Daraus etwa gleich große Burger Patties formen und für 10-15 Min. in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Burgerbrötchen in einer Grillpfanne knusprig anbraten. Tomaten und restliche halbe Zwiebel in feine Streifen schneiden. Den Salat waschen, putzen und in grobe Stücke reißen.

Die Burger Patties mit jeweils 1 EL Öl knusprig anbraten. Zum Schluss jeweils eine Simply V Burgerscheibe darüber legen und mit geschlossenem Deckel schmelzen lassen.

Die Burger in folgender Reihenfolge belegen: Burgerbrötchen, Salat, Patty, Tomatenscheiben, Zwiebeln, Salz und Pfeffer belegen.

Rezept von Lena // Lenaliciously
www.lenaliciously.com // www.instagram.com/lenaliciously/

Photo: © Alexander Flohr // Hier kocht Alex

Mexican-Burger

Mexican-Burger

Zutaten: 2 Burger

Guacamole
- 1 Avocado
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote Chili
- 6 Zweige Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- Saft ½ Limette
- Salz & Pfeffer

Patties
- ½ Zwiebel
- 250 g pflanzliches Hack
- 1 TL Senf
- ¼ TL Zimt
- ¼ TL Paprikapulver edelsüß
- Salz & Pfeffer
- Sonnenblumenöl zum Anbraten

Burger
- 2 Burgerbrötchen
- 1 Fleischtomate
- etwas Blattsalat
- Mais aus der Dose
- Chilisoße
- Nachochips
- 2 Simply V Burgerscheiben

Zubereitung:

Guacamole: Fruchtfleisch der Avocado herauslösen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Frühlingszwiebel und Chili in feine Ringe schneiden, Koriander und Knoblauch fein hacken und mit dem Limettensaft zu der Avocado geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Patties: Die Zwiebel fein würfeln und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einer einheitlichen Masse vermengen. 2 Patties daraus formen und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Ca. 1 Minute nach dem Wenden die Simply V Burgerscheibe auf das warme Patty geben, Deckel drauf und ca. 30 Sekunden schmelzen lassen.

Burgerbrötchen aufschneiden und die Schnittflächen in einer Pfanne, ohne die Zugabe von Fett, anrösten.

Tomate in Scheiben und den Salat in feine Streifen schneiden. Die untere Hälfte der Burgerbrötchen mit Salat, Guacamole, Mais, Tomate, Patty, Chilisoße & Nachos belegen. Zum Schluss die obere Hälfte des Brötchens auflegen.

Rezept von Alex // Hier kocht Alex
www.hierkochtalex.de // www.instagram.com/hier_kocht_alex/

Photo: © tasty Moments

BBQ-Jackfruit-Burger

BBQ-Jackfruit-Burger

Zutaten: 2 Burger

Jackfruit
- 1 Dose Jackfruit
- Olivenöl
- ½ TL Salz
- ½ TL Paprikapulver
- 1 TL Grillgewürz
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Rotwein
- 2 EL BBQ-Sauce
- ca. 10 Tropfen Liquid Smoke

Burger
- 2 Burgerbrötchen
- Vegane Mayo
- 2 Simply V Burgerscheiben

Zubereitung:

Die Jackfruit gut abwaschen und abtropfen lassen. Gegebenenfalls noch etwas trockentupfen. Danach mit den Fingern vorsichtig zerteilen.

Einen Esslöffel Olivenöl mit Salz, Paprikapulver und Grillgewürz vermischen und die Jackfruit damit würzen.

Zwiebel halbieren und fein hacken. Knoblauch kleinwürfeln. Beides in Olivenöl anbraten bis es glasig ist, dann die Jackfruit dazugeben und scharf anbraten.

Wenn sie leicht knusprig ist, mit Rotwein ablöschen.

Die BBQ Sauce unterrühren und für ein paar Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Nun noch etwas Liquid Smoke hinzugeben und abschmecken. Achtung, jedes Liquid Smoke ist von der Intensität anders.

Innenseite der Burgerbrötchen kurz in der Pfanne anrösten, grillen oder in den Toaster legen.

Auf den unteren Teil des Brötchen das BBQ-Jackfruit verteilen und eine Burgerscheibe darauf platzieren. Für wenige Minuten bei 180 °C in das Backrohr geben und übergrillen, sodass die Burgerscheiben schmelzen.

Die übrige Zwiebel in hauchdünne Scheiben hobeln und später auf die geschmolzenen Burgerscheiben legen.

Die obere Hälfte mit Mayo bestreichen, Deckel drauf und genießen.

Rezept von tasty Moments
www.tastymoments.at // www.instagram.com/_tastymoments_/

Photo: © Alexander Flohr // Hier kocht Alex

Rösti-Burger mit Sauerkraut

Rösti-Burger mit Sauerkraut

Zutaten: 2 Burger

Patties
- 800 g Kartoffeln
- ½ Zwiebel
- ¼ Bund Petersilie
- 2 EL Mehl
- Muskat
- Salz & Pfeffer

Burger
- 200 g Sauerkraut
- 175 g Tofu geräuchert
- Sonnenblumenöl zum Braten
- Paprikapulver edelsüß
- 2 EL Preiselbeermarmelade (alternativ Heidelbeere)
- 4 Simply V Burgerscheiben

Zubereitung:

Sauerkraut in einem Topf erwärmen.

Kartoffeln schälen, grob raspeln und ca. ¼ TL Salz dazugeben. 10 Minuten ziehen lassen und dann die ausgetretene Flüssigkeit abgießen. Zwiebel reiben, Petersilie fein hacken und mit dem Mehl unterheben. Mit einer guten Prise Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und 4 gleichgroße Rösti in der Pfanne von beiden Seiten knusprig braun ausbacken. Anschließend kurz aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Tofu in dünne Scheiben schneiden und in Sonnenblumenöl von beiden Seiten knusprig braten. Von beiden Seiten mit etwas Paprikapulver würzen.

Nun 2 Rösti in die Pfanne geben, darauf den Tofu, Sauerkraut und zum Schluss je 2 Burgerscheiben legen. Deckel auf die Pfanne und die Burgerscheiben schmelzen lassen. Anschließend aus der Pfanne holen, Preiselbeermarmelade darauf verstreichen und mit den 2 übrigen Rösti bedecken.

Tipp: Zum Formen der Rösties eignet sich ein Servierring oder ähnliches.

Rezept von Alex // Hier kocht Alex
www.hierkochtalex.de // www.instagram.com/hier_kocht_alex/

Photo: © Karina Kreitzen // FroileinFux

Lentil-Beet-Burger

Zutaten: 4 Burger

Patties

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Rote Bete frisch
- 180 g rote Linsen
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Stärke
- 5 EL Paniermehl
- 1TL Paprikagewürz
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer

Basilikum Mayo

- 60 ml Sojadrink ungesüßt
- 1 EL Apfelessig
- 120 ml Rapsöl
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- eine Prise Pfeffer
- 12-15 Basilikum Blätter

Lentil-Beet-Burger

Burger

- 500 g grüner Spargel
- 1 Rote Bete
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 rote Zwiebel
- 4 Vollkorn-Burgerbrötchen
- 4 Simply V Burgerscheiben

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Rote Bete schälen. Zwiebel und Knoblauch in kleine Stückchen schneiden, Rote Bete kleinreiben. Rote Linsen gründlich waschen und mit Zwiebel, Knoblauch und roter Bete in einen Topf mit etwa 300 ml kochendem Wasser geben. Mischung für ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Sobald das Wasser komplett verkocht ist und die Linsen weich sind mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Masse etwas auskühlen lassen und mit den Händen zu Patties formen. Stärke und Paniermehl sorgen für die nötige Festigkeit.

Basilikum-Mayo: In einem hohen Mixgefäß Sojadrink mit Apfelessig verrühren. Dann den Stabmixer einschalten und langsam das Öl hinzugeben. Den Stabmixer dafür immer langsam von unten nach oben ziehen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter feinschneiden, unterheben und etw. ziehen lassen.

Die Patties in Öl in einer Pfanne ausbraten. Nach dem Wenden die Simply V Burgerscheibe auf das warme Patty legen, Deckel drauf und leicht schmelzen lassen.

Spargel waschen, dritteln und in etwas Öl anbraten. Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden. Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel in feine Ringen schneiden.

Nun den Burger zusammenbauen. Auf beide Brötchenseiten etwas Basilikum Mayo geben. Auf die Unterseite nun Feldsalat, das Patty mit den Burgerscheiben und darauf den gedünsteten Spargel, Rote Bete und Zwiebelringe.

Rezept von Karina // FroileinFux
www.froileinfux.de // www.instagram.com/froileinfux/

Photo: © Alexander Fiohr // Hier kocht Alex

Classic-Vegan-Cheeseburger

Zutaten: 4 Burger

Patties

- 100 g Reisflocken
- 225 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht)
- 3 EL Sojamehl
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer, schwarz
- 1 TL Fenchelsamen
- ½ TL Senfkörner
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Oregano
- 1 TL Zucker braun

Soße

- 150 g Simply V Streichgenuss Cremig-Mild
- 3 EL Gurkenwasser
- 1 Spritzer Weißweinessig

Classic-Vegan-Cheeseburger

- ½ TL Ketchup
- 1 EL Senf
- ½ TL Paprikapulver
- 2 Gewürzgurken
- ¼ Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer

Burger
- 2 Burgerbrötchen
- 1 Fleischtomate
- 1 Zwiebel
- etwas Blattsalat
- 4 Simply V Burgerscheiben

Zubereitung:

Patties: Reisflocken in Wasser einweichen. Bohnen mit dem Mixer pürieren. Reisflocken ausdrücken und zusammen mit dem Sojamehl zu den Bohnen geben und vermengen. Zwiebel fein hacken und dazugeben. Für die Gewürzmischung alle Zutaten in einem Mörser fein mahlen.

Soße: Simply V Streichgenuss mit Gurkenwasser, Weißweinessig, Ketchup, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Gewürzgurken und Zwiebel fein würfeln. Knoblauch mit der Knoblauchpresse zerkleinern und zusammen mit Gurke und Zwiebel unter die Soße heben.

Vier Burgerpatties formen, mit etwas Olivenöl beträufeln und einreiben. Mit der Gewürzmischung von beiden Seiten kräftig marinieren und von beiden Seiten in Sonnenblumenöl knusprig anbraten. Ca. 1 Minute nach dem Wenden die Simply V Burgerscheiben darauflegen, den Deckel auf die Pfanne geben und die Scheiben schmelzen lassen.

Burgerbrötchen aufschneiden und die Schnittflächen in einer Pfanne, ohne Zugabe von Fett, anrösten.

Den Burger in folgender Reihenfolge zusammenbauen: Burgersoße, Salat, gehackte Zwiebeln, Tomatenscheiben, Patty und zum Schluss die obere Brötchenhälfte.

Rezept von Alex // Hier kocht Alex
www.hierkochtalex.de // www.instagram.com/hier_kocht_alex/

Photo: © tasty Moments

Spicy-Asia-Burger

Spicy-Asia-Burger

Zutaten: 4 Burger

Tofu
- 1 Packung Tofu Natur
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL Sweet Chili Sauce
- 1 TL Zucker
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- 1 TL Sesamöl
- Saft ½ Limette
- 1 EL Stärke

Avocado-Mayo
- 1 Avocado
- 4 EL vegane Mayo

Burger
- 1 Möhre
- 4 Burgerbrötchen
- ¼ Salatgurke
- 4 Simply V Burgerscheiben

Zubereitung:

Tofu in Scheiben schneiden und für ca. 20 Minuten zwischen zwei Geschirrtücher geben. Am besten mit einem Schneidebrett beschweren, sodass die Flüssigkeit aus dem Tofu austritt.

Avocado mit der Mayo pürieren und abschmecken.

Sojasauce, Sweet Chili Sauce, Zucker, Knoblauch, Sesamöl, Limettensaft und Stärke miteinander vermischen.

Tofu beidseitig mehrere Minuten in der Sojasauce einlegen. Dann in heißem Öl anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Währenddessen die Möhre schälen, in dünne Streifen schneiden und in heißem Wasser blanchieren. Aus dem Wasser nehmen, in der restlichen Marinade wälzen und nochmal kurz anbraten.

Innenseite der Burgerbrötchen kurz in der Pfanne anrösten, grillen oder in den Toaster legen.

Den unteren Teil des Brötchens mit Avocado-Mayo bestreichen, Karottenstreifen und Tofu darauf platzieren. Dann die Burgerscheiben darauf geben. Für wenige Minuten bei 180 °C in das Backrohr geben, bis die Scheiben schmelzen.

Zum Schluss noch mit Gurkenscheiben und Avocado-Mayo toppen, Deckel drauf und fertig.

Rezept von tasty Moments
www.tastymoments.at // www.instagram.com/_tastymoments_/

Photo: © Alexander Flohr // Hier kocht Alex

Monkey-Burger mit Seitan-Steak und Banane

Monkey-Burger mit Seitan-Steak und Banane

Zutaten: 4 Burger

Steaks (10 Stück)
- 250 g Seitan
- ½ TL Piment
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 2 EL Polenta
- 0,33 l Bier
- 2 EL Olivenöl

Erdnusssoße
- 1 Ingwer daumengroßes Stück
- 6 EL Erdnussmus fein
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Paprikapulver
- 1 TL Zucker
- Saft 1 Zitrone
- Salz & Pfeffer

Burger
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Fleischtomate
- 2 Bananen
- 4 Burgerbrötchen
- 50 g Feldsalat
- Sonnenblumenöl
- 4 Simply V Burgerscheiben

Zubereitung:

Steaks: Die trockenen und flüssigen Zutaten separat vermischen und dann zusammenfügen. Schnell zu einem Teig verarbeiten, zu einer Art Baguette formen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend in 10 gleichgroße Scheiben schneiden und in köchelndem Salzwasser für ca. 25 Min. ziehen lassen. Herausholen und gründlich mit Küchenkrepp abtrocknen.

Soße: Ingwer schälen und zusammen mit den restlichen Zutaten mit einem Stabmixer zu einer glatten Soße pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebel und Tomate in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden und Bananen halbieren. Zusammen mit den Steaks von beiden Seiten knusprig braten. Ca. 1 Min. nach dem Wenden der Steaks die Simply V Burgerscheibe darauflegen, Deckel drauf und schmelzen lassen. Auf die Schnittflächen der Brötchen Soße verstreichen. Den Burger in folgender Reihenfolge zusammenbauen: Feldsalat, Tomate, Steak, Banane, Zwiebeln und zum Schluss die obere Brötchenhälfte.

Rezept von Alex // Hier kocht Alex
www.hierkochtalex.de // www.instagram.com/hier_kocht_alex/

Photo: © Katharina Welsch

Süßkartoffel-Burger mit Avocado-Creme und Rucola

Süßkartoffel-Burger mit Avocado-Creme und Rucola

Zutaten: 6 Burger

Brötchen
- 1 EL Leinsamen, geschrotet
- 7 g Trockenhefe
- 1 EL Rohrzucker
- 120 ml Pflanzendrink
- 1 EL Olivenöl
- 380 g Weizenmehl
- 1 TL Salz

Avocado-Creme
- 1 Avocado
- 1 EL Simply V Streichgenuss Cremig-Mild
- 2 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Rucola-Walnuss-Pesto
- 200 g Walnüsse
- 50 g Pinienkerne
- 90 g Rucola
- 2 EL Hefeflocken
- Saft 1 Zitrone
- 100 ml Olivenöl

Süßkartoffel-Patties
- 2 große Süßkartoffeln
- 100 g Mehl
- 60 g Seidentofu
- 6 Simply V Burgerscheiben

Burger
- Etw. Rucola
- 3 EL Sprossen
- 1 Handvoll Walnüsse
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Brötchen: Leinsamen mit 2 EL Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Hefe zusammen mit dem Zucker in 120 ml warmes Wasser rühren, bis sich die Hefe auflöst. Lauwarmen Pflanzendrink und Öl dazu geben.

Mehl mit Salz in eine große Schüssel geben. Nach und nach die flüssigen Zutaten und die Leinsamen einrühren. Mit der Küchenmaschine oder den Händen 10 Min. lang zu einem glatten Teig verkneten.

Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sich in etwa verdoppelt hat.

In 6 gleichgroße Stücke teilen und zu kleinen Kugeln formen. Jede Kugel etwas platt drücken und die Ränder nach innen falten. Mit dem Falz nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und abgedeckt noch einmal 20 Min. gehen lassen.

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Brötchen ca. 15-20 Min. backen, bis die Oberfläche eine leichte, bräunliche Färbung hat, die Brötchen aber innen noch „fluffig“ sind.

Fortsetzung nächste Seite ->

31

Süßkartoffel-Burger mit Avocado-Creme und Rucola

Zubereitung:

Avocadocreme: Avocado von Schale und Kern befreien und mit einer Gabel zerdrücken. Simply V Streichgenuss und Zitronensaft dazu geben und gut vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola-Walnuss-Pesto: Walnüsse und Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun anrösten. Nüsse zusammen mit den anderen Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn das Pesto zu „fest" ist, noch etwas Olivenöl dazu geben - ist es zu flüssig mehr Nüsse dazu.

Patties: Süßkartoffeln schälen und mit einer Reibe grob reiben. Mehl und Seidentofu gut miteinander vermengen. Es ergibt eine leicht „glibberige" Masse. Das Mehl-Seidentofu-Gemisch zu den geriebenen Süßkartoffeln geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit den Händen 6 Kugeln formen und diese etwas flach drücken. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl goldbraun ausbacken. Wenn eine Seite fertig ist, das Patty wenden und auf die warme Seite jeweils eine Simply V Burgerscheibe legen. Deckel drauf und schmelzen lassen. Patty aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Schließlich den Burger zusammenbauen. Brötchen halbieren und Ober- sowie Unterseite mit dem Pesto bestreichen. Auf die untere Hälfte frischen Rucola legen, darauf einen gehäuften Esslöffel Avocado-Creme geben und etwas verstreichen. Mit dem Süßkartoffelpatty, frischen Sprossen und schlussendlich Walnusskernen toppen und mit der oberen Brötchenhälfte deckeln.

Rezept von Katharina // kathakatinka
www.kathakatinka.com // www.instagram.com/katha_katinka/

Think Vegan Burgerheft Impressum

Think Vegan // Vegan Food, Travel & Lifestyle Magazin

Think Vegan
Sascha C. Schalthöfer
Max-Ernst-Straße 4
40822 Mettmann

Telefon: 01 52 / 542 55 9 55
info@thinkvegan.de

www.facebook.com/thinkvegan.de/
www.instagram.com/thinkvegan.de/

Chefredaktion:
Sascha C. Schalthöfer

Konzeption & Gestaltung:
Sascha C. Schalthöfer

www.thinkvegan.de

DAS VEGAN WÖRTERBUCH

VEGAN AUF REISEN IST AUF EINMAL GANZ EINFACH!

Deutsch <-> Englisch
Deutsch <-> Spanisch
Deutsch <-> Italienisch
Deutsch <-> Französisch
Deutsch <-> Schwedisch
Deutsch <-> Portugiesisch

KOSTENLOSER DOWNLOAD AUF:

WWW.THINKVEGAN.DE

Photo: © Alexander Flohr // Hier kocht Alex

Double-Cheeseburger mit karamellisierten Zwiebeln

Double-Cheeseburger mit karamellisierten Zwiebeln

Zutaten: 2 Burger

Patties
- 500 g veganes Hack (z. B. aus Erbsenprotein)
- ½ TL Zimt
- ½ TL Koriander gemahlen
- Salz & Pfeffer

Karamellisierte Zwiebeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 TL Zucker

Soße
- 5 EL Ketchup
- 1 TL Senf
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Chilisoße (alternativ Chilipulver)

Burger
- 2 Burgerbrötchen
- 1 Fleischtomate
- 2 Gewürzgurken
- etwas Blattsalat
- Sonnenblumenöl
- 4 Simply V Burgerscheiben

Zubereitung:

Karamellisierte Zwiebeln: Gemüsezwiebel in dünne Scheiben schneiden und in 3 EL Sonnenblumenöl anbraten. Nach ca. 3 Minuten Zucker unterheben und die Zwiebeln bei geringer Hitze für ca. 25 Minuten karamellisieren lassen.

Soße: Ketchup zusammen mit Senf, Paprikapulver und Chilisoße zu einer glatten Soße verrühren.

Patties: Hack in eine Schüssel geben und mit Zimt, Koriander und einer guten Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Masse gut durchkneten, daraus 4 Patties formen und von beiden Seiten in Öl knusprig anbraten.

Ca. 1 Minute nach dem Wenden die Simply V Burgerscheiben darauflegen, Deckel auf die Pfanne geben und die Scheiben schmelzen lassen.

Burgerbrötchen aufschneiden und die Schnittflächen in einer Pfanne, ohne Zugabe von Fett, anrösten.

Tomate und Gurke in dünne Scheiben schneiden, den Salat in feine Streifen und den Burger zusammenbauen. Auf die Schnittflächen der Brötchen Soße streichen, darauf Salat, Tomate und die Gurken geben. Dann das erste Patty, Zwiebeln, zweites Patty und Deckel drauf.

Rezept von Alex // Hier kocht Alex
www.hierkochtalex.de // www.instagram.com/hier_kocht_alex/

Photo: © Katharina Kuhlmann

Bohnen-Cheeseburger mit Röstzwiebeln

Bohnen-Cheeseburger mit Röstzwiebeln

Zutaten: 4 Burger

Kartoffel-Wedges
- 1 kg Bio-Kartoffeln festkochend
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Salz
- 2 Knoblauchzehen

Patties
- 150 g braune Champignons
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Grillgewürz
- 1 Dose Kidneybohnen (265 g Abtropfgewicht)
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Haferflocken kernig
- 5 EL Paniermehl
- 4 EL Dinkelmehl
- 2 EL BBQ-Sauce
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf mittelscharf
- 4 TL Speisestärke
- Optional: 1 rote Chilischote (daumengroß)

Burger
- 4 Salatblätter
- 2 Tomaten
- 4 Gewürzgurken
- 1 rote Zwiebel
- 4 Burgerbrötchen
- BBQ-Sauce
- 2 EL Röstzwiebeln
- 4 Simply V Burgerscheiben

Zubereitung:

Kartoffel-Wedges: Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und gleichmäßig breite Spalten schneiden.

In einer Schüssel Öl und Gewürze (außer Salz) vermengen. Geschälte Knoblauchzehen pressen und in die Ölmischung rühren. Wedges in die Schale geben und gründlich vermengen, sodass alle Wedges gleichmäßig mariniert sind.

Zwei Bleche mit Backpapier auslegen und die Wedges darauf verteilen (bestenfalls mit der Schnittfläche auf dem Backpapier). Gleichmäßig mit Salz bestreuen und bei 200 °C Umluft für 15 Min. backen. Wedges wenden (nun ist es egal, wie sie liegen) und nochmals 5-10 Min. backen bis sie eine schöne Farbe haben und durch sind.

Patties: Gewaschene Pilze mit geschälten Zwiebeln in einer Küchenmaschine zerkleinern. 1 EL Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die Pilz-Zwiebelmischung für wenige Minuten scharf anbraten. Grillgewürz hinzugeben, die Pfanne von der Kochstelle nehmen und ein paar Minuten abkühlen lassen.

Fortsetzung Zubereitung Patties ->

Bohnen-Cheeseburger mit Röstzwiebeln

Zubereitung:

Kidneybohnen abtropfen lassen und ebenfalls in der Küchenmaschine zerkleinern. Mit den abgekühlten Zwiebeln und Pilzen in eine separate Rührschüssel geben, die restlichen Zutaten hinzufügen und alles vermischen. Optional noch eine Chilischote zerkleinern und zur Masse geben.

Aus der Masse vier Burgerpatties formen (Tipp: Hände leicht nass machen) und in einem Esslöffel Kokosöl herausbraten. Wenn beide Seiten jeweils für mindestens 4 Minuten gebraten wurden, die Herdplatte ausstellen und auf jedes Patty eine Simply V Burgerscheibe legen. Die Pfanne mit einem Deckel schließen und zwischenzeitlich den Burger vorbereiten.

Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Tomaten, Essiggurken und Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Anschließend die untere Brötchenhälfte zuerst mit einem Salatblatt, dann ein paar Zwiebelringen, zwei Tomatenscheiben, Essiggurken, etwas BBQ-Sauce und dem Patty belegen. Ein paar Röstzwiebeln auf die zerlaufenen Simply V Burgerscheiben geben und mit dem oberen Burger-Brötchen zudecken.

Rezept von Kathi Kuhlmann
www.katharina-kuhlmann.com // www.instagram.com/katharinakuhlmann/

VANTASTIC FOODS®

BEAT THIS!

Bei alles-vegetarisch.de erhältlich.

Simply V

NEU!

BURGER SCHEIBEN

Das Highlight für deinen Burger

- ✓ **Schmilzt** perfekt
- ✓ Extra **cremig**
- ✓ **Würzt** lecker

Pflanzlich lecker!

www.simply-v.de