



VEGANER BURGER

Tofu-Erdnuss Burger

MENGE: 4

ZUBEREITUNG: 35 MINUTEN

ZUTATEN

600 g Räuchertofu

Für die Marinade:

120 g Erdnussbutter

30 ml Sojasauce

45 ml Reissessig

15 ml Agavendicksaft

15 ml Sesamöl

2 TL frischer Ingwer
etwas Chili

Zum Belegen:

1 rote Zwiebel

1/2 Gurke

1 Karotte

1 Mango

Erdnussauce:

150 ml Kokosmilch

1 TL Sojasauce

50 g Erdnussmehl

1 TL Sriracha

1 TL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

1. Tofu trocken pressen, beschweren und waagrecht in 0,5 - 1 cm Scheiben halbieren.
2. Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel cremig rühren.
3. Die Hälfte der Marinade über den Tofu geben und 2 - 3 Minuten einziehen lassen.
4. Den Tofu in einer Pfanne goldbraun braten, die Hitze zurück drehen und die restliche Marinade über den Tofu geben.

1. Die rote Zwiebeln in Halbringe schneiden.
2. Gurke und Karotte in dünne Streifen mit dem Sparschäler schneiden.
3. Die Mango schälen und in dünne Streifen schneiden.

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.
- Den Burger zusammenstellen und auf dem Teller anrichten.





PUTEN-BURGER

Erdnuss Burger

MENGE: 4

ZUBEREITUNG: 35 MINUTEN

ZUTATEN

600 g Putenbrustfilet

Für die Marinade:

120 g Erdnussmus

30 ml Sojasauce

45 ml Reissessig

15 ml Agavendicksaft

15 ml Sesamöl

2 TL frischer Ingwer
etwas Chili

Zum Belegen:

1 rote Zwiebel

1/2 Gurke

1 Karotte

1 Mango

Erdnussauce:

150 ml Kokosmilch

1 TL Sojasauce

50 g Erdnussmus

1 TL Sriracha

1 TL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

1. Putenbrust mit einem Küchentuch abtupfen.
2. Die Putenbrust in 0,5 - 1 cm dicke Streifen schneiden.
3. Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel cremig rühren und 2 - 3 Minuten einziehen lassen.
4. Die Putenbrust stark anbraten und kurz vor Ende mit der Marinade übergießen.

1. Die rote Zwiebeln in Halbringe schneiden.
2. Gurke und Karotte in dünne Streifen schälen.
3. Die Mango schälen und in dünne Streifen schneiden.

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.

Den Burger zusammenstellen und auf einem Teller anrichten.



VEGANE BURGER BUNS

MENGE: 4

ZUBEREITUNG: 35 MINUTEN

ZUTATEN

- 160 ml Sojadrink lauwarm
- 2 EL Rohrzucker
- 1 Pack. Trockenhefe

- 500 g Dinkelmehl
- 10 g Salz
- 120 ml Wasser
- 75 g weiche Margarine in
Stücken

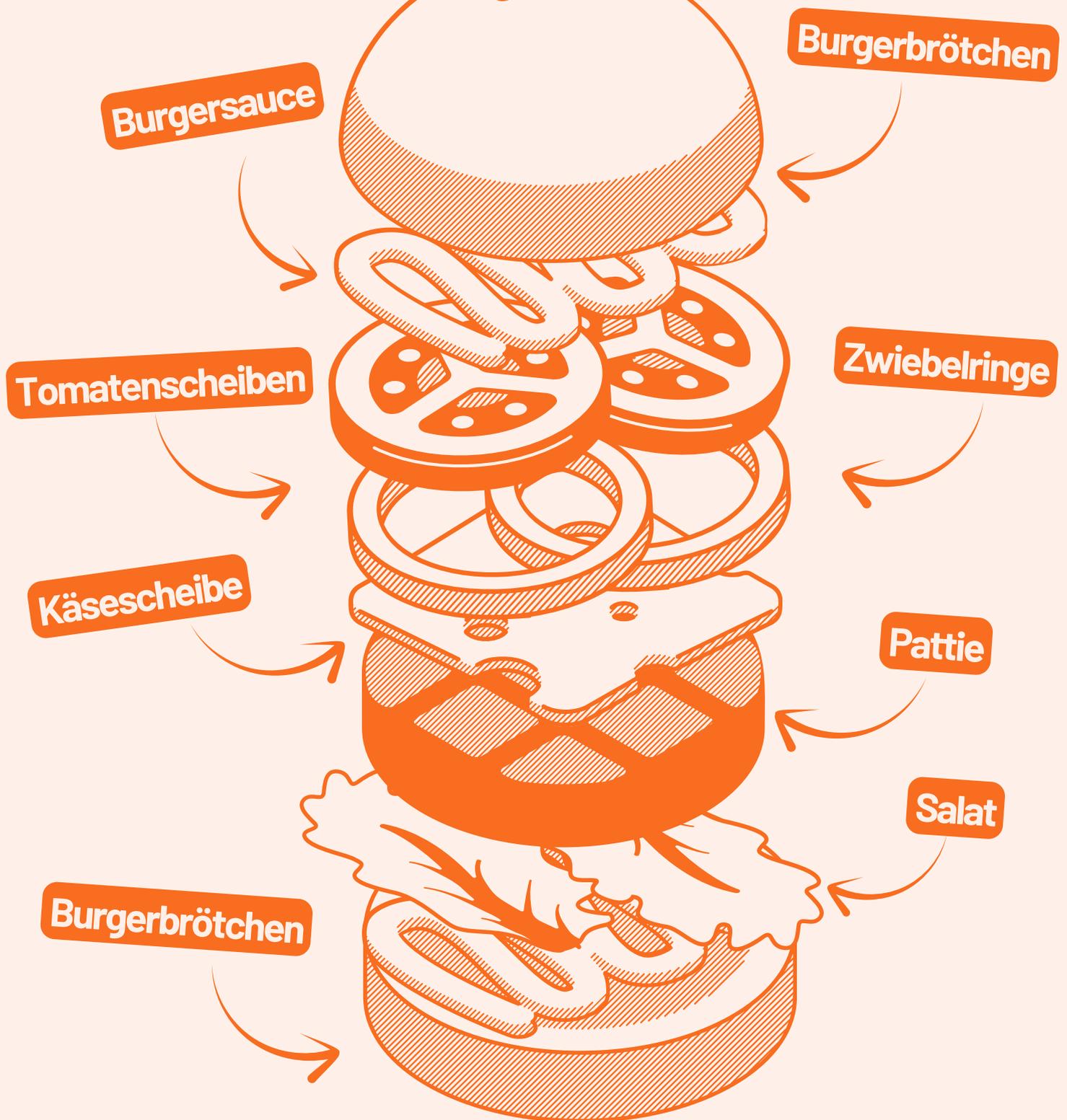
- 4 EL Sojadrink
- 1 Prise Kurkuma

ZUBEREITUNG

1. Die Sojamilch erwärmen und in eine kleine Schüssel gießen.
2. Dann den Zucker und die Hefe darin auflösen und ca. 3 Minuten beiseitestellen, bis die Mischung beginnt zu schäumen.
3. Alle Zutaten für den Teig in die Küchenmaschine geben und für ca. 5-8 Minuten kneten lassen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
4. Dann in eine Schüssel geben und mit Wasser bestreichen und 60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
5. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen
6. Nach der Ruhezeit 9 Brötchen formen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.
7. Sojamilch und Kurkuma verrühren und die Burger Buns damit bestreichen.
8. 25 bis 30 Minuten goldbraun backen.

BURGER

Aufbau



Zutaten können je nach Vorlieben abweichen 😊



Zutaten

Boden:

- 200 g Dinkelmehl 630
- 250 g Zucker
- 175 g Margarine
- 150 g Vollkornhaferflocken
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Backpulver

Füllung:

- 300 g Datteln, entsteint, gehackt
- 150 g Zucker
- 100 ml Wasser
- Orangabrieb
- 100 g gem. Haselnüsse

Fertigstellung:

Hazelnut Date Bars



12 Schnittchen



40 Minuten

1. Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen
2. Die Zutaten für den Boden in der Küchenmaschine oder einem Handmixer kurz vermengen, bis eine bröselige Masse entsteht.
3. Etwas mehr als die Hälfte der Masse als Boden fest in eine rechteckige Backform drücken

1. Alle Zutaten für die Füllung, außer die Haselnüsse, zusammen in einem Topf kurz aufkochen, Topf vom Herd nehmen.
2. Nüsse zur Füllung geben, unterrühren, auf dem Boden verstreichen

1. Die restliche Bodenmasse gleichmäßig darüber streuen
2. ca 25 Minuten backen, bis es goldbraun ist.
3. Abkühlen lassen, dann in gleichmäßige Streifen schneiden



Einkaufsliste für alle Rezepte

vegane Burger:

<u>Trockenprodukte:</u>	<u>Gemüse:</u>	<u>Obst:</u>
2 EL Rohrzucker	½ Gurke	2 TL frischer Ingwer
1 P. Trockenhefe	1 Karotte	
500 g Dinkelmehl	1 Mango	
120 g Erdnussbutter	1 rote Zwiebel	<u>Flüssigkeiten:</u>
50 g Erdnussmuss		270 ml Sojamilch
	<u>Milchersatzprodukte:</u>	150 ml Kokosmilch
<u>Gewürze:</u>	75 g Margarine	45 ml Reissessig
etwas Chili		30 ml Agavendicksaft
1 Prise Kurkuma	<u>vegane Produkte:</u>	15 ml Sesamöl
10 g Salz	600 g Räuchertofu	1 TL Sriracha-Soße

Hazelnut Date Bars:

<u>Trockenprodukte:</u>	<u>Obst:</u>
200 g Mehl	250 g fertige Datteln
400 g Zucker	1 frische Orange
150 g Vollkornhaferflocken	
1 TL Backpulver	
100 g gem. Haselnüsse	<u>Milchersatzprodukte:</u>
½ TL Salz	175 g Margarine