

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests

NEU 2018 Veganes Krimidinner

NEU 2018 VeganCafe (monatlich)



Sabine Lippertz
Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Planty Burger



1. Burgerbrötchen (8-10 Stück)

- 500 g Dinkelmehl – Typ 1050
- 1 Pckch Trockenhefe
- ½ TL Salz
- 240 ml lauwarmes Wasser
- 1-Tl. Ahornsirup
- 2 Ei Olivenöl

Zubereitung

- Mehl, Hefe und Salz vermischen,
- Wasser, Olivenöl- und Ahornsirup vermengen und zugeben, alles zu einem glatten Teig verarbeiten, im Zweifel lieber ein bisschen mehr Flüssigkeit zu geben, gründlich durchkneten.
- Für ca. 30 – 45 Minuten in einem Dampfgarer oder in einem Backofen bei leicht geöffneter Backofentüre (z.B. Holzlöffel einklemmen) bei 50 °C und einer Wasserschale– gehen lassen.
- Gründlich auf der Arbeitsplatte durchkneten und 8-10 Kugeln formen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und für ca. 20 -25 Min. nochmal gehen lassen
- Bei 180 C – ca. 20 Minuten backen

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>
Instagram: [enjoy_plants](https://www.instagram.com/enjoy_plants)

Copyright @ All Rights Reserved



2. Bratlinge/Patties (ca. 10-13 Patties)

Zutaten

- 140 g Grünkernschrot (schön grob – in der Pfanne rösten *(muss nicht zwingend sein, weil Grünkernschrot schon geröstet ist, aber ich mach es so, bringt noch zusätzliches Aroma)*)
- 300 - 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kidneybohnen à 400 g (das ist kleine Dose, besser aber aus dem Glas)
- 2 rote Zwiebeln - putzen und würfeln (nicht zu fein)
- Ca. 80 g Paniermehl oder ein trockenes (alt backenes) Bröt
- 2 TL mittelscharfer Senf bzw. nach Geschmack
- 5 eingelegt getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt ist wichtig)
- 1 TL. Johannisbrotkernmehl
- 1-2 TL bzw. nach Geschmack - Gewürzmischung Große Karawane von Herbaria - Gewürzmischung- enthaltene Gewürze sind: Steinsalz, Thymian*, schwarzer SESAM*, Knoblauch*, Piment*, Ingwer*, Muskat*, Kurkuma*, schwarzer Pfeffer*, Hibiskusblüten*, Kardamom*, Macis*, Cayennepfeffer*.

Zubereitung

- ✓ Grünkernschrot in der Pfanne ohne Fettzugabe rösten
- ✓ nach und nach etwas Flüssigkeit (Gemüsebrühe) zufügen, die Masse darf nicht flüssig werden, sie muss halt am Ende nach Zugabe der anderen Zutaten formbar sein, aber sie dickt auch noch etwas nach, ca. 10 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen.
- ✓ Kidneybohnen mit einer Gabel grob quetschen oder einfach mit den Händen (ich bevorzuge diese Variante :))
- ✓ Zwiebeln + Tomaten würfeln
- ✓ Gequetschte Bohnen, Zwiebeln, Tomaten mit dem gequollenem Grünkernschrot vermengen, Johannisbrotkernmehl und Gewürzmischung mit etwas Paniermehl vermengen, dann mit den Fingern über die Grünkern-Bohnen-Zwiebelmasse streuen (nicht einfach den TL Johannisbrotkernmehl + die Gewürze reingeben, dann verteilt es sich nicht so gut). Senf zugeben und alles von Hand gründlich vermengen.

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



3. Saucen:

A. **Curry-Ketchup:** (alternativ Tomaten-Ketchup mit Curry würzen ;)

Zutaten

- 1-2 rote Zwiebeln
- 600 g Tomaten alternativ stückige Tomaten aus der Dose
- 2-3 El Rotweinessig
- 1-2 El Ahornsirup
- 1 Tl Curry
- Nach Geschmack Kräutersalz
- 2 El Kokosöl

Zubereitung

- Tomaten entstielen, grob würfeln und im Mixer pürieren.
- Zwiebeln, schälen, würfeln im Fett dünsten, Ahornsirup zugeben und kurz karamelisieren und mit dem Essig ablöschen.
- Pürierte Tomaten und Curry zufügen.
- Alles 10 Minuten köcheln lassen.
- Abschmecken, ggf. noch Curry, Salz und Ahornsirup zufügen.
- Wenn der Ketchup nicht sämig genug ist, ggf. noch etwas Tomatenmark (1-3 TL) zugeben.

Wenn es schnell gehen soll Bio-Curry-Tomaten-Ketchup.

B. **Burgersauce*:** (hält ca. 1 Woche)

Zutaten

- 100 ml Mischung aus Zitronensaft von ½ - 1 Zitrone, Rest weißer Balsamico Essig
- 150 g Cashew-Mus
- 150 ml Olivenöl (kaltgepresst)
- 150 ml Rapsöl (kaltgepresst)
- 1/2 TL Curry
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2-3 Messersp. Kala-Namak (ein Schwefelsalz – alternativ normales Salz)
- 2-3 Messersp. Kurkuma
- 50 g Senf – bzw. nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürier-/Mixstab gründlich pürieren.

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



C. Aioli:

Zutaten

- 250 ml Sojamilch (natur!) - Raumtemperatur
(der Vorteil der Sojamilch ist, dass sie natürliches **Lecithin*** enthält und Lecithine erlauben das Emulgieren (Vermischen) von Fetten und Wasser)
- 1 Ei Weissweinessig
- Kalanamaksalz Menge nach Geschmack
- 1-2 Knoblauchzehen, klein geschnitten nach Geschmack
- ggf. etwas Ahornsirup
- Curry/Kurkuma nach Geschmack
- 2 TL Senf

*Nach Geschmack etwas Zitronensaft (vorsichtig dosieren, ggf. gegen Essig austauschen)
Alle Zutaten vermengen **bis auf das Öl***

- 500 ml Rapsöl (kalt gepresstes)

Zubereitung

Alle Zutaten ausgenommen des Öl's in ein hohes Gefäß geben mit dem Pürrier-/Mixstab gründlich pürieren. Bei laufendem Stabmixer im Behälter, das Öl in feinem Strahl zugeben, Stabmixer dabei zunächst am Boden halten, dann langsam hochziehen. Wenn die Masse anzieht, nicht mehr nachrühren. Das ist wichtig, sonst wird sie wieder flüssiger.

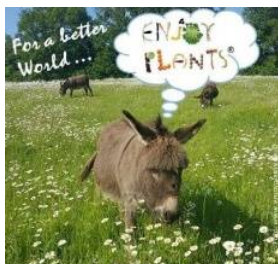
**Lecithine sind Bestandteile der Zellmembran tierischer und pflanzlicher Lebewesen.*

4. Belag nach Geschmack/Vorlieben:

z.B. Knackiger Salat, Tomatenscheiben, Gurkenscheiben, Zwiebelringe, Kresse u.v.m. Saucen

Patties braten: Patties formen und auf dem Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten rösten.

Burger belegen nach Geschmack



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------