Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events
Vorträge – Seminare - Workshops
Kunst & Kultur meets VeganFood
Filme & VeganFood
Themenabende mit Special Guests

Ende 2019 Veganes Krimidinner
Ab Juni 2019 VeganCafe (monatlich)

Sabine Lippertz
Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Planty Burger Patty

Bratlinge/Patties (Masse reicht je nach Größe für 12 Patties)

Zutaten

- 280 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)*
- 600-800 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 1/2Tl. 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*.

Sabine Lippertz
Hasenbergstraße 5
53902 Bad Münstereifel

http://enjoyplants.de
http://www.twitch.tv/enjoyplants
https://twitter.com/EnjoyPlants.de
https://www.facebook.com/Enjoy-Plants
Instagram: enjoy_plants

Copyright @ All Rights Reserved

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.

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

Servieren mit selbstgebackenen Burgerbrötchen, Ketchupsauce, Ölfreie Mayonaise oder Burger Sauce oder Aioli, Kresse, Tomaten- und Gurkenscheiben und Zwiebelringe. (Die Rezepte für die Saucen findet Ihr auf Enjoy Plants oder Ihr verwendet einfach Eure persönliche Lieblingssacue.

Burger belegen nach Geschmack

Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants Instagram: enjoy_plants	Copyright @ All Rights Reserved