

Rezept

Vegane Linsen-Pilz-Burger

Ein Rezept von Vegane Linsen-Pilz-Burger, am 26.04.2024

Zutaten

Für die Burger:

100 g Belugalinsen oder Le-Puy-Linsen	1 EL Leinsamenmehl
80 g braune Champignons	1 Stück Lauch (ca. 50 g)
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 TL Rosmarinnadeln	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 EL Tomatenmark	3 EL Kleinblatt-Haferflocken
2-3 Msp. Chilipulver	8 große Blätter Lollo bianco oder grüner Kopfsalat
1 große Tomate	4 Burger-Brötchen (Buns, gekauft oder selbst gemacht, siehe Rezept-Tipp)

Für die Sauce:

40 g Cashewnüsse	40 g Pinienkerne
1 kleine Knoblauchzehe	1 EL Hefeflocken
4 getrocknete Tomaten (in Öl)	1/2 TL Thymianblätter
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal, 29 g F, 20 g EW, 66 g KH

Zubereitung

1. Für die Sauce die Nüsse und Pinienkerne mindestens 2 Std. (oder über Nacht) in 150 ml Wasser einweichen. Dann für die Burger in einem Topf 400 ml Wasser aufkochen. Linsen hineingeben und bei mittlerer Hitze 20-25 Min. garen - sie sollten nicht zu weich werden oder gar zerbrechen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Leinsamenmehl für ein »Leinsamenei« (siehe S. 38) mit 6-8 EL Wasser glatt verrühren, 10 Min. ruhen lassen. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin ebenfalls fein hacken.
3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Lauch und Pilze dazugeben und bei starker Hitze schön braun braten, alle Flüssigkeit einkochen lassen. Salzen und pfeffern, Rosmarin und Tomatenmark unterrühren, 1 Min. weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen und leicht abkühlen lassen. Pfanne sauber auswischen.

4. Backofen auf 200° vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Pilzmischung, Linsen und Haferflocken im Blitzhacker nicht zu fein pürieren - die Masse sollte noch leicht stückig, aber formbar sein. Leinsamenei untermengen. Aus der Masse 4 Burger-Steaks formen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, darin die Burger-Steaks auf beiden Seiten braun anbraten, dann auf das Blech geben und im Ofen (Mitte) 30-40 Min. backen, dabei einmal wenden.
-
5. Nüsse und Pinienkerne in ein Sieb abgießen, das Einweichwasser auffangen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Mit Nüssen, Pinienkernen, Hefeflocken, abgetropften Tomaten und Thymian im Blitzhacker fein pürieren, dabei gerade so viel Einweichwasser dazugeben, dass eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat waschen und trocken tupfen. Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei Stielansatz entfernen. Die Burger-Brötchen aufschneiden und die unteren Hälften mit je 1 Salatblatt, 1 Burger-Steak und 1-2 Tomatenscheiben belegen. Etwas Sauce darüberträufeln, mit je 1 Salatblatt abdecken und die oberen Brötchenhälften auflegen.