

Veganer 'Mexican' -Burger

Für zwei Personen

Für die Burgerpatties:

75 g Tofu	75 g geräucherter Tofu	2 Zwiebeln
50 g Dosenmais	50 g Kidneybohnen	60 g Paniermehl
1 TL Johannisbrotkernmehl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 TL Tomatenmark
70 ml Pflanzenöl	2 TL Paprikapulver	2 TL Meersalz
Pfeffer		

Für die Salsa:

3 Tomaten	100 g Kidneybohnen	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	

Für die Guacamole:

1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Meersalz, Pfeffer
-----------	-----------------------	-------------------

Für das Ofengemüse:

2 kleine junge Kartoffeln	1 Süßkartoffel	1 Möhre
$\frac{1}{4}$ Hokkaidokürbis	Koriander, Olivenöl, Salz	Pfeffer, Chiliflocken

Außerdem:

200 g gemischter Salat	2 Sesam-Burgerbrötchen	30 g Tortillachips
$\frac{1}{4}$ Salatgurke		

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Gemüse für das Ofengemüse schneiden mit Öl beträufeln und würzen, auf ein Blech geben und im Ofen garen.

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und Zwiebeln abziehen. Petersilie waschen, trocken schütteln und mit den Zwiebeln in der Moulinette pürieren. Mais und Kidneybohnen abbrausen und abtropfen lassen.

Paniermehl, Johannisbrotkernmehl, Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen und zu flachen Burgern formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burger von beiden Seiten für zwei Minuten scharf anbraten. Die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren und die Burger von beiden Seiten jeweils weitere vier Minuten goldbraun braten.

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und, wie auch den Koriander, fein hacken. Tomaten, Chili, Kidneybohnen, Koriander, Tomatenmark und Olivenöl miteinander mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Burgerbrötchen für etwa sechs Minuten in den Backofen geben.

Avocado schälen, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatblätter waschen und trocken schleudern. Gurke waschen und in Scheiben schneiden.

Die unteren Brötchenhälften zuerst mit Salat und den Burgerpatties belegen. Salsa, Tortillachips, Guacamole sowie Gurkenscheiben darauf geben, mit der oberen Brötchenhälfte abdecken und auf Tellern angerichtet servieren.

Ramona Kuen am 28. Oktober 2015