

Pink Burger mit veganem Bananen-Patty, Barbecue-Soße

Für zwei Personen

Für die Brötchen:

250 g Dinkelmehl (1050)	160 ml Rote-Bete-Saft	2 TL neutrales Pflanzenöl
1 EL Sesamsamen	2 TL Backpulver	1 TL Zucker

Für die Barbecue-Sauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g Tomatenmark
50 ml trockener Rotwein	1 EL Sojasauce	2 cl zubereiteter Espresso
2 TL Apfelessig	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Majoran
2 EL neutrales Pflanzenöl	25 g Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Rauchsatz

Für die Pattys:

150 g Räuchertofu	1 sehr reife Bananen	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 g Erdnüsse	2 EL Sojasauce
2 EL Tahin	30 g Dinkelmehl	1 TL Erdnussbutter
Pflanzenöl	1 TL Zucker	2 TL Rauchsatz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

50 g Rucola	3 Strauchtomaten	$\frac{3}{4}$ Gurke
2 EL Crunchy Erdnussbutter	$\frac{1}{2}$ Banane	2 EL Ahornsirup

Für die Brötchen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Mehl, RoteBete-Saft, Öl, Sesam, Backpulver und Zucker mit einem Handrührgerät verkneten. Aus dem Teig mit feuchten Händen Kugeln formen und auf der mittleren Schiene 16 bis 20 Minuten backen und aufschneiden.

Für die Barbecue-Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem kleinen Kochtopf in Pflanzenöl anschwitzen. Wenn sie goldbraun sind, Tomatenmark hinzugeben und mit dem Rotwein ablöschen.

Sojasauce, Espresso, Zucker, Essig und 50 ml Wasser einrühren. Mit Thymian, Majoran und Rauchsatz würzen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

Für die Pattys:

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und den Tofu zerbröseln. Erdnüsse plattklopfen. Tofu, Schalotte, Knoblauch, Tahin, Banane, Erdnüsse, Salz, Pfeffer, Mehl, Erdnussbutter und Sojasauce vermischen und zu einer Masse vermengen. Daraus die Pattys formen und in Mehl wenden.

Anschließend bei mittlerer Hitze in Öl braten und so wenig wie möglich wenden.

Für die Garnitur:

Tomaten und Gurke waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Rucola waschen und trockenschleudern. Banane in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Ahornsirup karamellisieren. Die aufgeschnittenen Buns mit der BBQ Sauce bestreichen und mit dem Salat belegen, das Patty auf die Unterseite legen, mit Erdnussbutter bestreichen, mit Tomate, Gurke und Banane belegen und zuklappen. Langes Holzstäbchen mittig in den Burger stecken und servieren.

Linn Mackenzie am 04. März 2019