

Linsen-Pilz-Burger für etwa 6 Patties á 160g

Zutaten für die Linsen:

- 250g getrocknete Linsen (z.Bsp. Beluga, grüne Berglinsen, ...)
- 750ml Wasser – 1 Lorbeerblatt
- 5 Wacholderbeeren
- 1 TL Meersalz

Zubereitung der Linsen:

Die Linsen zusammen mit dem Lorbeerblatt, den Wacholderbeeren und dem Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und für etwa 30 Minuten köcheln lassen. Nach etwa 20 Minuten das Salz dazugeben. Wenn die Linsen gar sind, das überschüssige Wasser abgießen.

Zutaten für die Burger:

- 1 große rote Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Traubenkernöl
- 100g Kräutersaitling, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL frischer Thymian, gehackt
- 1 ½ TL Meersalz
- ½ TL frisch gemahlener Pfeffer
- 100g Tomatenmark
- 125ml trockener Rotwein
- 1 EL Balsamico
- 1 TL Flüssigrauch (gibt's im Internet)
- 2 EL vegane Worcestershire-Sauce (gibt's im sortierten Bio-Laden)
- 150g (1 cup) Nüsse (Walnüsse oder Mandeln), gehackt
- 120g (¾ cup) gemahlene Leinsaat (flaxmeal)
- 90g (¾ cup) Gluten oder Maismehl (bei Glutenunverträglichkeit)

Zubereitung der Burger:

Erhitze eine große Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge dann 1 EL Öl gefolgt von den Zwiebeln dazu und dünste die Zwiebeln, bis sie glasig sind. Füge dann die Pilze dazu und brate sie solange bis das meiste Wasser ausgebraten ist und sie anfangen braun zu werden. Wenn die Zwiebeln und Pilze fertig sind, füge Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer dazu, brate das Ganze für etwa 1 Minute, gefolgt vom Tomatenmark. Vermenge alles gut und füge nun den Rotwein, Balsamico und Flüssigrauch hinzu. Herd ausschalten. Jetzt die Nüsse dazugeben und gut vermengen.

Wenn die Pfanne groß genug ist, kannst du die Burger gleich hier fertig mischen, anderenfalls gebe den Tomaten-Nuss-Mix in eine große Schüssel.

Als nächstes gib die Linsen dazu und vermische alles gut. Zum Schluss gibst du die gemahlene Leinsamen und das Gluten dazu und nun knetest du die ganze Mischung am besten mit den Händen ordentlich durch. Das hilft, das Gluten zu kräftigen und gibt den Burgern mehr Biss. Das ordentliche Bearbeiten dient auch dazu, dass die Burger gut zusammenhalten, wenn sie zubereitet werden. Als nächstes forme die Burger zu 160g Patties oder was immer du möchtest und stelle sie für etwa eine Stunde in den Kühlschrank.

Zum Zubereiten eine Pfanne erhitzen, dann etwas Öl hinzugeben und von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten braten, oder im Backofen bei 180°C backen oder auf dem Grill grillen.

Die Patties eignen sich auch hervorragend zum Einfrieren. Dazu einfach zwischen die Burger Backpapier legen.

Cashew-Aioli

Ergibt ca. 600g

Zutaten:

- 400g Cashews, für mindestens 4 Stunden in Wasser eingeweicht
- 200ml Wasser zum Mixen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 ½ EL Zitronensaft
- 1 EL Agavensirup
- 2 Knoblauchzehen
- ¾ TL Steinsalz

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Hochgeschwindigkeitsmixer pürieren. Soviel Wasser hinzufügen wie notwendig ist und eine Mayo-ähnliche Konsistenz zu erreichen. Das Ganze geht auch in der Küchenmaschine, wird dann allerdings nicht ganz so cremig.

Das Cashew-Aioli in ein sauberes Glas füllen. Hält sich im Kühlschrank mindestens eine Woche.

Passt hervorragend zum Linsen-Pilz-Burger oder auch super zu gekochten Kartoffeln.

Coleslaw

für etwa 4 Personen

Zutaten:

- 1 kleiner Weißkohl (ca. 750g), geviertelt, entstrunkt und in Streifen gehobelt
- 1 Möhre, gestiftet oder mit V-Hobel in dünne Streifen hobeln
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 ½ EL Apfelessig
- 1 EL Agavensirup oder Zucker oder ein anderes Süßungsmittel
- 1 ½ TL Steinsalz oder Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Dann mit Apfelessig, Zucker und Salz vermengen und schön mit den Händen einmassieren. Eine gute Stunde ziehen lassen. Zum Schluss nach Gusto abschmecken. Man kann auch noch etwas Dijon-Senf dazu geben. Die Möglichkeiten sind vielfältig.

Guten Appetit !