



Schwarze Bohnen-Tofu Burger (und wie man vegane Käse-Scheibletten selbst macht!)

Zutaten für 4-6 Personen

Für die Burger-Buletten

- Pflanzenöl zum Braten
- 100 g schwarze Bohnen oder Kidneybohnen | über Nacht in Wasser einweichen lassen!
- 200 g Tofu natur
- 50 g Brötchen | eingeweicht in Pflanzendrink/Wasser
- 3-4 EL Paniermehl | Semmelbrösel
- 1 Zwiebel
- 50 g Räuchertofu
- 1 EL scharfer Senf
- 2-3 EL Tomatenmark
- Etwas frische Petersilie
- Salz & Pfeffer
- 1-2 TL Paprikapulver süß
- 0,5-1 TL Kreuzkümmel
- Eine Prise geräuchertes Paprikapulver (Paprika de la Vera)
- 4 EL Mehl | zum Beispiel Vollkornmehl oder Weizenmehl oder Roggenmehl

Für den veganen "Scheibletten-Käse"

- 4 EL Mandel- oder Cashewmus
- 250 ml Gemüsebrühe
- 0,5-1 TL Paprikapulver süß
- 0,25 TL Kreuzkümmel
- 3 EL Hefeflocken
- 0,5 TL Kurkuma | nur zur Färbung (kann weg gelassen werden)
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- 1 TL Agar Agar

Weitere Zutaten für die Burger

- Ein Eisbergsalat
- 2 reife, weiche Avocados | für ganze 6 Portionen eine Avocado mehr!
- 1-2 Tomaten
- 2-3 Limetten | oder wahlweise eine halbe Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- Eine Prise süßes Paprikapulver
- Salz & grobe Chiliflocken | wahlweise eine halbe Chilischote
- Burgerbrötchen | ich habe Roggenbrötchen gewählt

Zubereitung

1. Für die Herstellung der Käse-Scheibletten ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. 4 EL Cashew- oder Mandelmus sowie 3 EL Hefeflocken, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Kurkuma in einen kleinen Topf geben. Unter Erhitzen auf dem Herd nach und nach die Gemüsebrühe zugießen und dabei unablässig mit einem Schneebesen rühren, so dass eine sämige, gleichmäßige Masse entsteht. Johannisbrotkernmehl und einen gestrichenen TL Agar Agar zügig und fest einrühren. Die Masse einmal aufkochen lassen, dann zügig auf das Packpapier geben und mit einem Löffel fein ausstreichen.

3. Etwa 10 Minuten warten, bis die Masse leicht angedickt und fest geworden ist. Dann die Käseplatte mit Küchenkrepp abtupfen.
4. Nun kann man die Scheibletten-Käse-Masse mit etwas Folie abdecken und kühl stellen. Zu kühleren Jahreszeiten einfach auf dem Balkon, bei sommerlichen Temperaturen auf einem kleineren Teller oder Brett im Kühlschrank. Die Kühlzeit sollte mindestens 20-30 Minuten betragen.
5. Im Anschluss daran, kann die Masse mit einem Messer in ca. 9 gleichmäßige Käse-Scheibletten der klassischen Größe geschnitten werden. Tipp: Diese Käse-Scheibletten schmelzen zwar nicht im Ofen, sind aber sahnig-cremig und ähneln von der Konsistenz sehr stark klassischen Burger-Käse-Scheiben. Je dünner man sie macht, um so mehr gleichen sie optisch "echtem Käse". Sie schmecken aber dick wie dünn auf Burgern einfach fantastisch.
6. Für die Burger-Buletten: Die Bohnen abwiegen und über Nacht in Wasser einweichen lassen. Am nächsten Tag das Einweich-Wasser abgießen und Bohnen in frischem Wasser ca. 30 Minuten weich kochen. Wasser abgießen und Bohnen mit einem Schneidstab weitestgehend pürieren. Ofen auf etwa 70 Grad vorheizen, um dort die Buletten warm zu halten. Brötchen klein schneiden und in Pflanzendrink oder Wasser einweichen. 1 Zwiebel abziehen und Räuchertofu abwiegen. Beides ganz fein würfeln. Zwiebel in heißem Öl glasig dünsten, Räuchertofu dazu geben und zusammen anbraten. Zum Schluss noch eine Hand voll gehackte Petersilie dazu geben. Wenn alles rundum angebraten ist, erst einmal beiseite stellen.
7. Nun kommt alles in einer großen Schüssel zusammen: Tofu natur ganz, ganz fein mit den Fingern zerbröseln und in eine große Rührschüssel geben. Zwiebel-Räuchertofu-Petersilien-Gemisch, Tomatenmark, Senf, reichlich Semmelbrösel und natürlich das vorbereitete Bohnenpüree dazu geben. Das Brötchen ausdrücken, auseinander zupfen und dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und einer Prise geräuchertem Paprikapulver würzen.
8. Alle Zutaten zum Buletten-Teig vermengen. Mit den Händen Buletten formen und diese ein klein wenig mit Mehl bestäuben.
9. Buletten in heißem Fett rausbraten und im Ofen warm stellen
10. Die Avocados schälen und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch von einer Avocado (bei 6 Portionen 1,5-2 Avocados) mit einer Gabel zerdrücken, salzen, mit Chiliflocken und dem Saft von 1-2 Limette/n vermengen. Die andere Avocado in Stücke schneiden und mit Limettensaft marinieren.
11. Salat waschen und einige Blätter bereit legen. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. 1 rote Zwiebel in feinste Ringe schneiden. Nun die Burgerbrötchen aufschneiden, mit Avocado-Mus (Guacamole) bestreichen. Burger mit Salat, Tomate, Bulette/n, veganem Scheibletten-Käse, Zwiebelringen und Avocado belegen. Etwas Paprikapulver darüber streuen und Brötchendeckel darauf setzen. Wer keine Zwiebeln mag, sollte vielleicht ein-zwei Scheiben Gurke statt dessen nehmen.

Ein Traum von einem Burger!