Spicy Vegan Burger, Randenburger im Special Bun, mit Jungspinat, Tomaten-Hummus, Kürbis-Coleslaw und Süsskartoffel-Wedges

Rezept für 4 Personen

Zubereitung

Zutaten Buns

2 EL geschrotete Leinsamen
10 g Trockenhefe
1.5 dl warmes Wasser
1 EL brauner Zucker
200 ml Sojamilch
1 EL Kokosöl
1 TL Salz
500 g Weissmehl
geschrotete Leinsamen zum Bestreuen
Weissmehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung Buns

Geschrotete Leinsamen mit 2 EL Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Hefe im warmen Wasser auflösen, dann Zucker, Milch, Öl und Salz unterrühren. Flüssigkeit und Leinsamen zum Mehl geben und mit einer Holzkelle vermengen. Teig auf einer bemehlten Fläche 10 Minuten durchkneten, in eine Schüssel geben und an einem warmen Ort zugedeckt 1 Stunde um das Doppelte aufgehen lassen. Teig achteln, runde Brötchen formen und leicht flach drücken. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech zugedeckt für weitere 20 Minuten gehen lassen. Backofen auf 190 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Buns mit Wasser bestreichen, mit Leinsamen bestreuen und 17–20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zutaten Patties

80 g Hirse
2 dl Wasser
Salz
300 g roher Randen, geschält
1 Handvoll Baumnüsse, gehackt
1 Knoblauchzehe, gewürfelt
1 rote Zwiebel, gewürfelt
4 EL Paniermehl
25 g Maizena
Salz, Pfeffer
3–4 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung Patties

Hirse in einem feinen Sieb waschen, in einem Topf mit Wasser und wenig Salz zugedeckt weichkochen bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Randen fein raffeln und gut auspressen. Abgekühlte Hirse zur Masse geben. Nüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Knoblauch und Zwiebel in einer Bratpfanne mit etwas Sonnenblumenöl anschwitzen. Zur Randenmasse geben und mit Paniermehl binden, bis alles gut zusammenhält. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hände anfeuchten, Patties formen, bei mittlerer Hitze in etwas Öl knusprig anbraten. Buns waagrecht halbieren, mit Öl in einer Grillpfanne anrösten.

Zutaten Süsskartoffel-Wedges

600 g Süsskartoffeln
5 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Chilipulver
wenig Kreuzkümmelpulver

Zubereitung Süsskartoffel-Wedges

Süsskartoffeln gut waschen und je nach Grösse der Länge nach sechsteln oder achteln. Wedges mit Öl und Gewürzen in einen Gefrierbeutel geben, verschliessen und gut mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 15–20 Minuten garen.

Zutaten Tomaten-Hummus

200 g Kichererbsen, abgetropft
40 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten, grob gehackt
2 EL Öl (von den getrockneten Tomaten)
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Zitronensaft
2 EL Tahini (Sesampaste)
Salz, Pfeffer
einige Blätter frischer Basilikum

Zubereitung Tomaten-Hummus

Alle Zutaten bis auf den Basilikum fein pürieren. Evtl. noch etwas Wasser beigeben, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Basilikum grob hacken und unter den Hummus mischen.

Zutaten Vegane Mayonnaise

50 ml Sojamilch, zimmerwarm
1 TL Senf, zimmerwarm
2 TL Zitronensaft
1.5 dl Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung Vegane Mayonnaise

Sojamilch mit Senf und Zitronensaft im Mixbecher verrühren. Pürierstab ins Gefäss stellen und auf höchster Stufe laufen lassen. Öl in dünnem Faden hineingiessen und mixen bis eine feste Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Kürbis-Coleslaw

200 g Rotkohl
200 g Weisskohl
150 g Kürbis, gerüstet
4 EL vegane Mayonnaise
1 EL Senf
1 EL Zitronensaft
1 TL Rohrzucker
Salz, Pfeffer
wenig Kreuzkümmelpulver

Zubereitung Kürbis-Coleslaw

Kohl halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Mit Salz würzen und gut durchkneten. Den Kürbis in feinen Streifen dazuraspeln. Mayonnaise, Senf, Zitronensaft, Rohrzucker und etwas Kreuzkümmelpulver vermengen und mit dem Salat mischen. Für 1–2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen, vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.