

Vegi-Burger mit Gurkensalat & Potato Wedges

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 35-40 Minuten



Menge	Zutaten	Zubereitung
Sesambrot		
1 TL	Roggen Mehl	Hefe mit lauwarmem Wasser verrühren und zum Weizen- und Roggenmehl geben. Schüssel mit Tuch abdecken und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Sesamsamen rösten und die Hälfte mit dem Salz dem Teig begeben, gut verkneten und nochmals 45 Minuten gehen lassen. Teig zu 4 Laiben formen, mit erwärmtem Honig bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen. Nochmals 30 Minuten gehen lassen. Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 °C 40 Minuten backen.
1 TL	Honig	
12 g	Hefe	
40 g	Sesamsamen	
1.5 dl	Wasser	
245 g	Weizen Mehl	
1 TL	Salz	
Gurkensalat		
75 g	Magerquark	Gurken in feine Scheiben schneiden, Knoblauch und Dill fein hacken. Alles zusammen mit der Worcestersauce dem Magerquark begeben und mit Pfeffer und Gewürzen nach Belieben abschmecken.
4 g	Dill	
1 St	Gurke	
1 TL	Worcestersauce	
1 Zehe	Knoblauch	
3 Prisen	Pfeffer	
Wedges Kartoffeln		
600 g	Kartoffeln (Typ A)	Kartoffeln waschen, in Schnitze schneiden und mit dem Rapsöl, Salz und beliebigen Gewürzen marinieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei ca. 180 °C ungefähr 20 Minuten backen.
0.5 dl	Rapsöl	
1 TL	Salz	
Vegi-Burger		
1 St	Zwiebel (klein)	Sojafleischzubereitung in der doppelten Menge heissem Wasser ca 20 Minuten einweichen lassen. Zwiebeln fein hacken, anschließend mit Salz und Mehl der Sojafleischzubereitung begeben. Bei mittlerer Hitze mit dem Rapsöl beidseitig anbraten. Das vorbereitete Sesambrot halbieren und die Innenseite in einer Pfanne rösten. Vegi-Burger zwischen die beiden Hälften klemmen. Nach Belieben kann der Burger zusätzlich mit Zwiebelringen, Gurken oder Salat gefüllt werden.
400 g	Sojafleischzubereitung, Trockenprodukt	
800 ml	Wasser	
3 EL	Rapsöl	
3 g	Salz	
80 g	Weizenmehl	

Fun Fact:

Der CO₂-Fussabdruck eines Vegi-Burgers ist im Vergleich zu einem Fleischburger um rund 80 % geringer.