



Vegane Caprese Burger

Zubereitung

1. Für die vegane Mozzarella-Alternative Cashewkerne in reichlich Wasser 3 Stunden quellen lassen und danach abgießen. Soja-Joghurt, Cashewkerne, 120 ml Wasser und 1 ½ Teelöffel Salz sehr fein pürieren. Masse abgedeckt bei Zimmertemperatur 24 Stunden reifen lassen.
2. Tapiokastärke zufügen und verrühren. Agar-Agar in einem kleinen Topf mit 120 ml Wasser auflösen und bei kleiner Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Cashewkerne nach und nach unterrühren. Bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten köcheln lassen. Eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Aus der Masse 3-4 Kugeln abstechen und in das Eiswasser geben. Die Kugeln können in Salzwasser im Kühlschrank aufbewahrt werden.
Alternativ: veganen Mozzarella kaufen.
3. Für die Brötchen Hefe in 200 ml warmem Wasser auflösen. Alle Brötchenzutaten mit den Knethaken des Handrührgerätes 5 Minuten verkneten. Falls der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl zufügen. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
4. Teig nochmals durchkneten, dann daraus 4 runde Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Brötchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C / Gasherd: siehe Herstellerangaben) ca. 20 Minuten backen.
Alternativ: 4 Ciabatta-Brötchen kaufen.

Zutaten

Für 4 Personen

Für die vegane Mozzarella-Alternative:

- 150 g Cashewkerne
- 240 g Soja-Joghurt-Alternative
- Salz
- 3 EL Tapiokastärke
- 8 g Agar-Agar

Alternativ: 80 g veganer Mozzarella

Für die Burger-Brötchen:

- 10 g frische Hefe
- 300 g Mehl (Type 405)
- 6 g Salz
- 15 g Sonnenblumenöl

Alternativ: 4 Ciabatta-Brötchen

Für den Belag:

- 1 große Strauchtomate
- 4 Stiele Basilikum
- 2 Packungen à 220 g Vegane Mühlen Burger Typ Rind
- 4 TL Rucola-Pesto

Außerdem:

- einige Eiswürfel
- Backpapier
- etwas Öl zum Braten



Vegane Caprese Burger

Zubereitung

5. Eine vegane Mozzarella-Kugel in 4 Scheiben schneiden. Tomate waschen und ebenfalls in 4 Scheiben schneiden. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Vegane Burger darin von beiden Seiten ca. 5-7 Minuten braten. Danach mit veganen Mozzarella- und Tomatenscheiben belegen. Brötchen aufschneiden, die Hälften mit Pesto bestreichen und mit Basilikum belegen. Vegane Burger auf die unteren Brötchen-Hälften setzen, mit restlichem Pesto beträufeln. Die Brötchen-Oberhälften auflegen und die Burger servieren.

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 3.410 kJ | 815 kcal

Eiweiß: 31 g

Fett: 44 g

Kohlenhydrate: 73 g

Zubereitungszeit

ca. 90 Minuten + Wartezeit