



Vegane Herbst-Burger

Zubereitung

1. Für die Brötchen 230 ml Sojadrink erwärmen. Zucker und Hefe darin lösen. Mehl, 1 Teelöffel Salz und Hefemilch mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen.
2. Petersilien- und Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Kräuter zum Hefeteig geben und unterkneten. Aus dem Teig 4 Brötchen formen. Mit restlichem Sojadrink bestreichen und mit Sesam bestreuen. Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und weitere 30 Minuten gehen lassen. Danach im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C / Gasherd: siehe Herstellerangaben) ca. 15-20 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen.
3. Inzwischen vegane Crème fraîche-Alternative und Senf verrühren. Rote Beete in feine Scheiben schneiden. Portulak und Rucola waschen und abtropfen lassen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Thymian zufügen und braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Vegane Burger darin 5-7 Minuten goldbraun braten. Brötchen waagrecht aufschneiden, üppig mit den vorbereiteten Zutaten belegen und sofort servieren.

Zubereitungszeit

ca. 60 Minuten + Wartezeit

Zutaten

Für 4 Personen

Für die Burger-Brötchen:

- 230 ml + 2 EL Sojadrink (ungesüßt)
- 1 TL Zucker
- ¼ Würfel Hefe
- 350 g Mehl
- Salz
- je einige Stiele Petersilie und Thymian
- 1 EL Sesam

Für den Belag:

- 100 g vegane Crème fraîche-Alternative
- 1 EL körniger Senf
- 80 g gekochte Rote Beete
- 50 g Portulak und Rucola
- 200 g rosé Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 2 Packungen à 220 g Vegane Mühlen Burger Typ Rind
- etwas Öl zum Braten

Außerdem:

- Backpapier

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 2.741 kJ | 655 kcal

Eiweiß: 31 g

Fett: 29 g

Kohlenhydrate: 70 g