

- Klimafreundliche Rezepte fürs Klimavesper -



Quelle: www.pixabay.com (AndrzejRembowski)

Linsen-Bratlinge

Zutaten (für 4 Personen):

150 g Berglinsen

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

100 g Karotten

1 Esslöffel Tomatenmark

ca. 100 g kleinblättrige Haferflocken

2 Esslöffel Leinsamen (geschrotet)

Je ein halbes Bund Petersilie und Schnittlauch

1 Teelöffel Salz

1 Prise Pfeffer

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Teelöffel Thymian

Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Linsen in einem feinen Sieb mit kaltem Wasser abspülen und in einem Topf mit ca. 350 ml Wasser mit dem Topfdeckel bedeckt 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
- Geschroteten Leinsamen mit 2 Esslöffeln Wasser verrühren und 20 Minuten quellen lassen.
- Zwiebel, Knoblauch und Karotten fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Öl ca. fünf Minuten andünsten.
- Kräuter waschen und fein hacken.
- Die gegarten Linsen im Mixer mit den gedünsteten Zwiebel- und Knoblauchwürfeln und den Karotten fein mixen. Alles mit der Leinsamenmasse, Haferflocken, Gewürzen, gehackten Kräutern und Tomatenmark mischen. Die Masse mindestens 10 Minuten ruhen lassen.
- In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Vorsichtig kleine Bratlinge formen (Masse ist sehr weich) und langsam bei mäßiger Hitze beidseitig goldbraun braten.

Burger-Brötchen

Zutaten (für 4 Brötchen):

150 ml Hafermilch

1 Teelöffel Apfeldicksaft aus der Region oder Agavensirup

1 Päckchen Trockenhefe (= 10 g) oder einen halben Würfel frische Hefe

150 g Dinkelmehl hell (Typ 1050)

150 g Dinkelmehl (Vollkorn)

1 gestrichener Teelöffel Salz

40 g Raps- oder Sonnenblumenöl

1 Esslöffel Hafermilch (zum Bestreichen)

4 Teelöffel Sesam

Zubereitung:

- Die Hafermilch erwärmen, bis sie lauwarm ist (Vorsicht: sie darf nicht zu heiß werden!) und in eine kleine Schüssel gießen. Dann die Hefe darin auflösen und den Apfeldicksaft bzw. Agavensirup hinzufügen. Anschließend ca. 15 Minuten beiseitestellen, bis die Mischung beginnt zu schäumen (so weiß man, dass die Hefe arbeitet und funktioniert).
- In einer großen Schüssel Mehl und Salz vermischen. In die Mitte eine Mulde formen und die Hefemischung hineingießen. Das Öl dazugeben und von außen mit einem Holzlöffel einarbeiten, bis sich alles verbunden hat oder eine Küchenmaschine mit Knethaken verwenden.
- Anschließend den Teig in der Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und ca. 45-60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.
- Nach der Ruhezeit den Teig zu 4 Brötchen formen (je ca. 125 g) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, dabei genügend Abstand lassen. Mit einem Geschirrtuch abdecken und nochmal für 20-30 Minuten gehen lassen.
- Die Burger-Brötchen anschließend mit Hafermilch bestreichen (damit sie später schön glänzen), mit etwas Sesam bestreuen und ca. 25-30 Minuten bei 175 Grad backen.

Burger-Sauce

Zutaten:

4-5 Esslöffel Sojajoghurt

1-2 Esslöffel Tomatenmark

1 Esslöffel Olivenöl

Ein halber Teelöffel veganer Senf

Ein Viertel Teelöffel Apfeldicksaft aus der Region oder Agavensirup

Ein Viertel Teelöffel Salz

Eine Prise Pfeffer

Eine Prise Paprikapulver (je nach Geschmack edelsüß oder rosenscharf)

Je ein halbes Bund Petersilie und Schnittlauch

Zubereitung:

- Die Kräuter waschen und klein hacken.
- Alle Zutaten für die Sauce in einer Schüssel mischen und abschmecken.
- Ggf. eine frische Tomate dazu und alles pürieren.

weitere Zutaten:

- Gemüse zum Belegen, z. B. Salat, Tomaten, Gurke, geröstete Zwiebel und je nach Belieben.

Die Burger-Brötchen halbieren, auf die untere Brötchenhälfte etwas Sauce geben und mit Salatblättern belegen. Darauf ein Bratling legen und etwas Sauce darauf geben. Anschließend mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten, den Gurkenscheiben und den gerösteten Zwiebeln belegen und mit der zweiten Hälfte des Brötchens abschließen.

Guten Appetit! 😊