🌱(Ele)Plant Based Grillchampion 2025

Rezept: Plant-Based Burger mit Granatapfel-Glasur

<u>Zutaten (für 2 Burger)</u>

Zutaten für die Patties

- 1 Dose schwarze Bohnen (abgetropft, ca. 240 g)
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Paprikapulver (geräuchert oder edelsüß)
- ½ TL Kreuzkümmel
- 3 EL Haferflocken
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Eleplant Butter (zum Anbraten)

Zutaten für die Eleplant-Granatapfel-Glasur:

- 2 EL Granatapfelsirup (oder Grenadine)
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Eleplant Butter
- ½ TL Balsamico-Essig
- 1 Prise Salz

Zutaten für die Soße (vegane „Big Mac“ Soße)

- 3 EL vegane Mayonnaise
- 1 TL Senf (z. B. mittelscharfer Senf)
- 1 TL Ketchup
- 1 TL Essiggurkenwasser (vom Gurkenglas)
- 1 TL fein gehackte Gewürzgurke
- ¼ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zutaten für die veganen Burger Buns:

- 380 ml Sojamilch
- 7 Gramm Trockenhefe
- 40 Gramm Zucker
- 500 Gramm Weizenmehl
- 16 Gramm Salz
- 30 Gramm Eleplant Butter
- schwarzer und weißer Sesam

Weitere Zutaten / Burger Toppings:

- ½ Avocado, in Scheiben
- Eine Handvoll Rucola
- 2–3 EL Granatapfelkerne
- 1 kleine rote Zwiebel, in feine Ringe
- Vegane Mayonnaise (oder Cashew-Cream)

<u>Zubereitung</u>

Zubereitung: vegane Brioche Burger Buns (für 10 Stück)

1. Sojamilch kurz erwärmen
2. Zucker und Trockenhefe einrühren und 10min stehen lassen
3. Weizenmehl und Salz miteinander vermischen
4. die beiden Mischungen 10min zu einem Teig kneten (aus Nummer 2 u. 3)
5. Teig zudecken und für 1 Stunde ruhen lassen
6. Wenn sich der Teig verdoppelt hat - 10 Bälle formen
7. auf einem Backblech platzieren und nochmal 30 Minuten ruhen lassen
8. Backofen auf 180 Grad vorheizen
9. die Buns auf der Oberseite mit Eleplant Butter bestreichen und mit Sesam bestreuen
10. im Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für 20-30 Minuten Goldbraun backen

Zubereitung: vegane „Big Mac“ Soße

- die genannten Zutaten alle in einer Schüssel zusammenmischen
- für ein paar Minuten ziehen lassen (wahlweise auch im Kühlschrank für ca 20 Minuten)

Patties vorbereiten und angrillen:

1. Bohnen mit einer Gabel grob zerdrücken.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Sojasauce, Gewürze und Haferflocken untermischen.

3. Mit den Händen zu zwei Patties formen und mind. 10 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Auf dem Grill oder In einer Pfanne mit 1 TL Eleplant Butter bei mittlerer Hitze ca. 4–5 Min. pro Seite anbraten.

Glasur zubereiten:

1. In einem kleinen Topf Eleplant Butter, Granatapfelsirup, Ahornsirup und Balsamico bei schwacher Hitze schmelzen und umrühren.
2. Kurz einkochen lassen (ca. 2–3 Min.), bis es leicht dickflüssig ist.

Burger grillen und bauen:

1. Buns angrillen (mit etwas Eleplant Butter für extra angeröstete Unterseiten der Burger Buns)
2. Tomatenscheiben angrillen (mit Zucker bestreuen für den extra Kick)
3. Untere Hälfte der Buns mit der Burger Soße bestreichen.
4. nun auf die Soße Rucola, danach das Patty mit etwas von der Granatapfel Eleplant-Glasur, Käse, Zwiebelringe, Avocado und Granatapfelkerne schichten.
5. Oberseite des Buns aufsetzen – fertig!

@Rezept by Sebastian Ermisch