



Perfekt für Deine Grillparty - #Burgerliebe

Veganer koreanische BBQ-Burger

Zutaten

Für 6 Burger

Patties:

65 g Cashewkerne

400g weiße Bohnen, gegart (Konserve)

60 g Kartoffelpüree-Pulver

2 EL Speisestärke

2 EL Agavendicksaft

4 EL Sesamöl

1-3 EL (je nach gewünschter Schärfe) Sambal Oelek oder Chili-Paprika-Sauce

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Esslöffel Schalotten oder Frühlingszwiebeln, fein gehackt

1 TL Meersalz

etwas Öl zum Anbraten

Zum Anrichten:

6 frische Burger-Brötchen (Buns)

Salat

Saucen

Zubereitung

Zermahlen Sie die Cashewkerne in einem Mixer fein.

Geben Sie alle Zutaten für die Bratlinge in eine Schüssel und kneten Sie diese mit den Händen gut durch bis kaum noch ganze Bohnen zu sehen sind. Lassen Sie alles 20 min ruhen. Formen Sie die Masse zu ca. 6 Burgern. Am besten gelingt dies mit einer Burger-Pressen.

Braten Sie die Patties auf mittlerer Hitze in etwas Öl für ca. 2–3 min pro Seite an. Alternativ können Sie die Burger auch im Backofen (etwa 25 min bei 180 °C) oder auf dem Grill zubereiten.

Richten Sie nun die Patties auf den Buns ab und garnieren Sie die Burger mit Salatblättern und Saucen nach Belieben.

Dazu passt sehr gut ein bunter Salat.

Lassen Sie es sich schmecken!

Quelle: Alnatura