

ZERN-Burger aus Kidneybohnen

Zutaten für 4 Portionen:	Rezeptbeschreibung
200 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht) 1 kleine Zwiebel 1 Knoblauchzehe 50 g Haferflocken, gekörnt 20 g Mehl, 1 EL Sojasauce, ½ EL Brühe (Pulver) 1 EL Senf 2 TL Paprika Pulver 1 TL Kreuzkümmel Belag: 2 Tomaten einige Blätter Kopfsalat ½ Salatgurke Gewürzgurken Burgersauce: 6 EL Ketchup 3 EL (vegane) Mayonnaise 1 TL Senf 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer 1 Prise Paprikapulver, geräuchert 4 Burger-Brötchen	Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen, nicht abspülen. Zwiebel und Knoblauch schälen und halbieren. Alle Zutaten durch den Fleischgeben parieren und danach für 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Während der Kühlzeit die Zutaten für den Burger zubereiten. Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden. Salat waschen. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen und abschmecken. Im Backofen oder Toaster aufwärmen. Nach Kühlzeit aus der Kidneybohnenmasse 4 Patties formen und in einer vorgeheizten Pfanne mit Öl von beiden Seiten braun braten.

H2D – Hybrider HotDog mit Gurkenrelish

Zutaten für 4 Portionen:	Rezeptbeschreibung
4 Hybridwürste 4 HotDog Brötchen 4 EL Röstzwiebeln Selbstgemachte Mayonnaise 1 rohes Ei, Zimmertemperatur 210 ml Rapsöl 1 TL Weißweinessig 1-2 EL Senf ½ TL Salz 1 Prise Pfeffer 1 Prise Zucker Gurkenrelish (1 Glas) 1 Salatgurke 120-150 g Zucker 125 ml Weißweinessig 2 Schalotten 1 EL Senfkörner 1 TL Meersalz (fein) ½ TL Pfeffer ½ TL Dillspitzen	<p>Das Ei in ein hohes Gefäß geben und darauf das Rapsöl gießen. Den Pürierstab direkt auf das Eigelb setzen und mit dem Pürieren für ein paar Sekunden beginnen und dann den Stab langsam hochziehen. Die Masse emulgiert. Nun die restlichen Zutaten hinzugeben, pürieren und nach Geschmack abschmecken.</p> <p>Salatgurke schälen, halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne auskratzen. Die entkernten Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.</p> <p>Nun Gurken- und Schalottenwürfel und die restlichen Zutaten in einen Topf füllen und auf mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren für etwa 15 Minuten köcheln lassen. Abschmecken.</p> <p>Anschließend das heiße Gurken-Relish in heiß ausgespülte Einmachgläser abfüllen und sofort verschließen. Das Relish ist mehrere Wochen im Kühlschrank haltbar.</p>

CrisPea Wrap

Zutaten für 2 Portionen:	Rezeptbeschreibung
2 Handvoll Rucola, Feldsalat, Eisbergsalat oder LolloRosso 1 rote Zwiebel ½ Paprika Krautsalat 2 Tomaten Crispy Hähnchen 2 EL Vollkornmehl 4 EL Wasser 160 g Hähnchenfleisch, vegan 80 g Cornflakes, zerbröselt 2 EL Rapsöl Mayonnaise, selbst gemacht 1 Ei Gr. M, zimmerwarm 210 ml Rapsöl ½ TL Salz Prise Zucker Prise Pfeffer 1 EL Senf 1 -2 TL Weißweinessig 2 Vollkorn-Wraps	Salat waschen und trocken schütteln. Zwiebel in Streifen schneiden. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten in Scheibenschneiden. Mehl und Wasser verrühren und etwas ruhen lassen. Hähnchen in Streifen schneiden und in dem Mehlgemisch wenden. Danach in den Cornflakesbröseln wenden und gut andrücken. In der Pfanne von beiden Seiten auf mittlerer Stufe knusprig braten. Das Ei in ein hohes Gefäß geben und darauf das Öl gießen. Den Pürierstab direkt auf das Eigelb setzen und mit dem Pürieren für ein paar Sekunden beginnen und dann den Stab langsam hochziehen. Die Masse emulgiert. Nun die restlichen Zutaten hinzugeben, pürieren und nach Geschmack abschmecken. Wraps in der Pfanne, ohne Fett, anrösten oder in der Mikrowelle für 30 Sekunden erwärmen. Anschließend mit Mayonnaise und Caesars Dressing bestreichen und mit allen Zutaten belegen. Einrollen, fertig.

Tipp

Die Mayonnaise kann mit Knoblauch, frischen Kräutern, Curry, Tabasco, etc. verfeinert werden.

Caesars Dressing

Zutaten für 2 Portionen:	Rezeptbeschreibung
80 g geröstete Sonnenblumenkerne 1 EL Hefeflocken 1 Knoblauchzehe 100 g Joghurt (Luve – aus Lupinen) 2 EL kaltgepresstes Rapsöl 1-2 EL Apfelessig 1 EL Senf oder Meerrettich 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer 100 g Wasser	Beide Zutaten fein pürieren. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Alle Zutaten miteinander verrühren. Knoblauch und Sonnenblumenkerne dazu geben und abschmecken.