



New Wave Cooking

Rezept Burger mit Coleslaw

Zutaten

Buns

240g Dinkelvollkornmehl
2TL Trockenhefe
1TL Zucker
1TL Salz
2EL Olivenöl
120-140ml lauwarmes Wasser
Sesam zum Bestreuen

Coleslaw

200g Weiss- oder Rotkohl
2 mittlere Karotten
2EL Joghurt
Optional 1 EL vegane Mayonnaise
2EL Apfelessig
2TL Senf
Salz, Pfeffer
optional etwas Agavendicksaft zum Süssen

Ofengemüse

800g saisonales Gemüse (z.B Karotten, Rosenkohl, Lauch, Pastinaken, Knollensellerie usw)
2EL Olivenöl
Kräuter
Ein Schuss Aceto Balsamico
Salz, Pfeffer

Patties

300g gekochte Bohnen
1 Zwiebel, feingewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
4EL Haferflocken
1EL Hartweizengriess
2EL Semmelbrösel oder gehackte Cornflakes
1TL Paprikapulver (edelsüss oder geräuchert)
1TL Knoblauchpulver
0.5TL gemahlener Kümel
1EL Senf
1EL Sojasauce
1EL Tomatenmark
1EL Olivenöl

Kartoffelwedges

6-8 mittelgrosse Kartoffeln
2EL Olivenöl
1TL Paprikapulver
1TL Knoblauchpulver
1TL getrockneter Majoran
2EL Hartweizengriess
Salz, Pfeffer

Für die Buns das Mehl in eine Schüssel geben, die geeignet ist zum Kneten. In die Mitte eine Mulde drücken und darin Hefe, Zucker und lauwarmes Wasser mit etwas Mehl verrühren. 5 Minuten stehen lassen, um die Hefe zu aktivieren.

Nun Salz und Olivenöl dazugeben und 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Falls nötig noch etwas Wasser hinzugeben. Mindestens 1 Stunde abgedeckt gehen lassen.

Den Teig entweder in 4 (normale Burger) oder in 8 (mini Burger) teilen und zu Kugeln formen. Erneut abgedeckt für etwa 30 Minuten gehen lassen.

Mit etwas Wasser bepinseln und mit Sesam bestreuen.



New Wave Cooking

Bei 180° Umluft ca 12-15 Minuten backen bis sie goldbraun sind und bei Klopfen auf die Unterseite hohl klingen.

Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Für die Patties die Zwiebeln mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten, bis sie gebräunt sind. Knoblauch dazugeben und noch kurz weiterbraten. Abkühlen lassen. Die Haferflocken zu Mehl vermischen. Die restlichen Zutaten dazugeben und zu einer homogenen Masse vermischen. Abschmecken.

In 4 oder 8 Portionen teilen und daraus Patties formen. Beidseitig goldbraun in etwa Öl anbraten.



Für den Coleslaw die Karotten gut waschen und die Enden entfernen. Bei Bio Karotten kann die Schale gut mitgegessen werden. In feine Streifen schneiden oder grob reiben.

Den Kohl ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

Das Gemüse zusammen mit den restlichen Zutaten gut vermengen, abschmecken und etwas ziehen lassen.

Für die Wedges die Kartoffeln gut waschen, halbieren und in Spalten schneiden.

In Salzwasser für 10 Minuten kochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen.

Alle trockenen Zutaten gut vermischen.

Die Kartoffeln mit dem Öl vermengen, und nach und nach die Gewürzmischung dazugeben.

Auf einem Backblech auslegen und bei 200° ca 25 Minuten goldbraun backen, gelegentlich rühren.

Für das Ofengemüse das Gemüse in gewünschte Form schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermengen.

Gemeinsam mit den Wedges 20-25 Minuten backen, gelegentlich rühren.