

Fleur de Sel mit Steinpilz auf veganem Falafelburger

Zutaten für ca 6 Personen

1

Burgerbrötchen

Für die Soße:

2 EL Ketchup

2 EL Mayo (Vegan REWE BIO)

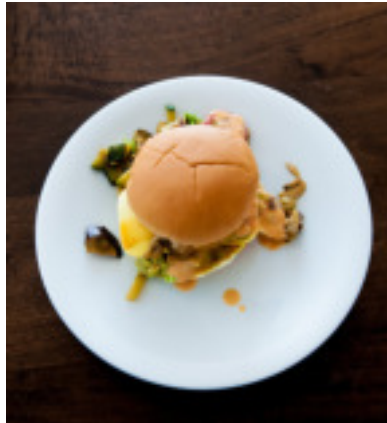
2 TL Senf

Prise Zucker

Prise Fleur de Sel mit Steinpilz

Gemüsesud (entstanden aus gebratenem Gemüse)

400ml Soja-Schlagsahne



3

Für das gebratene Gemüse:

1/2 Aubergine

1 Zucchini

300g Champignons

1 Zwiebel

Für die Patties:

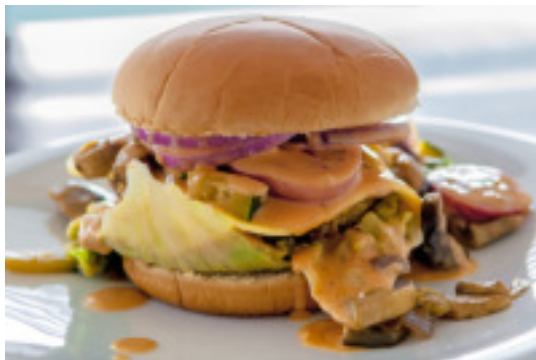
150g Falafelmischung (Fertigmischung)

250ml Wasser

Sonnenblumenkerne/

wahlweise Ceshewkerne oder gehackte Mandeln

1/2 Blöcke Räuchertofu



2

Für die Guacamole:

2-3 Avocados

1-2 Fleischtomaten

1 Zwiebel

Fleur de Sel mit Steinpilz

Pfeffer

4

Für den Belag:

Rote Zwiebeln

Fleischtomaten oder

Cherry-Tomaten

Käse (simply V)

Champignons

Aubergine

Zucchini

Salat

Zubereitung:

Vorbereitung

Alles Gemüse und Salat waschen! Als erstes die Falafelmischung in Wasser (oder Gemüsebrühe) quellen lassen (ca. 15 min), währenddessen das Räuchertofu mit einer Gabel klein zerquetschen. Die Sonnenblumenkerne (dienen der Textur), das Räuchertofu und die aufgequollene Falafelmasse zusammen kneten und in Pattie-Form bringen. Kaltstellen.

Soße

Zutaten bis auf den Gemüsesud zusammen mischen und kaltstellen.

Guacamole

Die Avocados von der Schale befreien (am einfachsten mit einem Esslöffel aushüllen) und mit einer Gabel zerquetschen (Wichtig: NICHT mit dem Pürrier- Stab oder Mixer)

Danach die Fleischtomate mit einem scharfen Messer oberflächlich anritzen (am besten ein „X“) und in eine Schale legen dann mit kochendem Wasser übergießen und circa 3-5 min darin ruhen lassen.

Währenddessen Zwiebeln in sehr kleine Würfel schneiden und ebenfalls mit einer Gabel zerquetschen, dann unter die Avocado geben. Danach die Tomaten aus dem heißen Wasser nehmen und vorsichtig die Haut abziehen, vierteln und von den Kernen befreien. Das übrig gebliebene Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und ebenfalls mit einer Gabel zerquetschen und anschließend in die Avocado-, Zwiebelcreme geben und gut miteinander vermischen. Nach Belieben mit Pfeffer und Fleur de Sel mit Steinpilz würzen. Kaltstellen.

TIPPS: Immer wieder abschmecken, da die Guacamole etwas mehr Salz verträgt. Gegen braunes Anlaufen in der Kühlzeit helfen ein paar Spritzer Zitrone.

Das Gemüse (Auberginen, Zwiebeln, Zucchini und Champignons) klein schneiden und in Pfanne anbraten, Sojasahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Sud in die vorbereitete Soße kippen und das Gemüse auf der ausgeschalteten aber warmen Herdplatte stehen lassen. Je nach Geschmack kann zum Würzen auch Gemüsebrühe verwendet werden.

Die Patties in einer anderen Pfanne braten bis sie gold-braun sind.

Die Burger nach belieben belegen.

Bon appetit