



Selbstgemachte Der Hit für jede



Burger sind typisches Fast Food und ungesund? Das ist Vergangenheit! Entdecken Sie neue raffinierte Burger-Kreationen: Vom Tempeh-Tower mit Avocado und Limette, Sweetpotatoe Supercrunch mit Preiselbeeren und veganem Camembert über Hochstapel-Burger mit Rataouille bis zu Pink Beauty mit Rote Bete und Süßkartoffel oder Caribbean Summer mit Falafel und Ananas - garantiertes Burgerglück für jeden! Und das Geniale ist: Die Burger schmecken nicht nur oberlecker und machen jeden satt und zufrieden, sondern sie sind auch noch gesund: vegan, vollwertig und am liebsten mit Bio-Zutaten.

Die Autorin



Larissa Häslar, geboren 1992, ist begeisterte Veganerin und Food-Bloggerin. Sie ist Studentin des Masterstudienganges Public Health Nutrition in Fulda. Ihren Bachelor hat sie im Fachbereich Oecotrophologie erlangt. Weil sie keine Sojaprodukte verträgt, entwickelte Larissa eine Fülle köstlicher sojafreier Rezepte für die vegane Küche. In ihrer Freizeit fotografiert sie gern, stöbert in Kochbüchern und verbringt viel Zeit in Bioläden, um neue Produkte aufzuspüren. Außerdem ist ihr Sport als Ausgleich sehr wichtig.

Larissas Blog: freeyourfood.de

Larissa Häslar, vegane Foodbloggerin und Pionierin in Sachen gesunder Ernährung, zelebriert die Zubereitung von »Homemade Burgers« - für einen tollen Abend mit Freunden oder eine Burger-Party. Denn wer bitteschön würde eine Einladung zum Burgeressen schon ausschlagen? Wenn sich dann noch jeder seinen Burger selbst zusammenstellen kann, wird daraus ein regelrechtes Burger-Event!

Garantiertes Burgerglück für jeden

In »Burgerglück« werden Rezepte für 25 köstliche Burger vorgestellt: von bekannten Varianten wie Falafel-, Tofu- oder Süßkartoffel-Burgern bis zu Kreationen, die Sie so bestimmt noch nie irgendwo gesehen haben: Pilz-Burger, Spargelburger, Grünkohl-Burger, Artischocken-Burger, Rote-Beete-Burger, Orientalische Burger, Sushi-Burger ...

Kreativ sind Larissas Burger vor allem wegen der vielen verschiedenen Möglichkeiten, die Pattys zuzubereiten: Es gibt Rezepte auf der Grundlage von Kichererbsen, Erbsen, Linsen oder Bohnen (Kidneybohnen, weiße Bohnen, rote Bohnen, Mungbohnen) sowie Rezepte mit Tofu, Tempeh oder Seitan. In-



Burger: Party!

interessant sind aber auch wirklich ungewöhnliche Pattys aus Quinoa, Reis, Hirse, Edamame, Kartoffeln und Süßkartoffeln, Hokkaido-Kürbis, Rote Beete oder Karotten. Das Burger-1x1 lehrt, wie mit drei Basics ein perfektes Patty gelingt.

Die Burger-Party

»Burger sind die ideale Option, wenn es darum geht, einen tollen Abend mit Freunden zu verbringen«, so Larissa Häsler. »Zum einen natürlich, weil wohl jeder *homemade burgers* liebt«, erklärt die 25-Jährige. »Zum anderen, weil sich jeder seinen Burger selbst zusammenstellen kann und somit sichergestellt ist, dass alle Anwesenden satt, glücklich und zufrieden sind.«

Je mehr Abwechslung es dabei gibt, umso besser. Entweder bereitet der Gastgeber verschiedene Beläge vor. Oder jeder Gast bringt einen anderen Belag mit, die in Schüsseln auf dem Tisch verteilt werden.

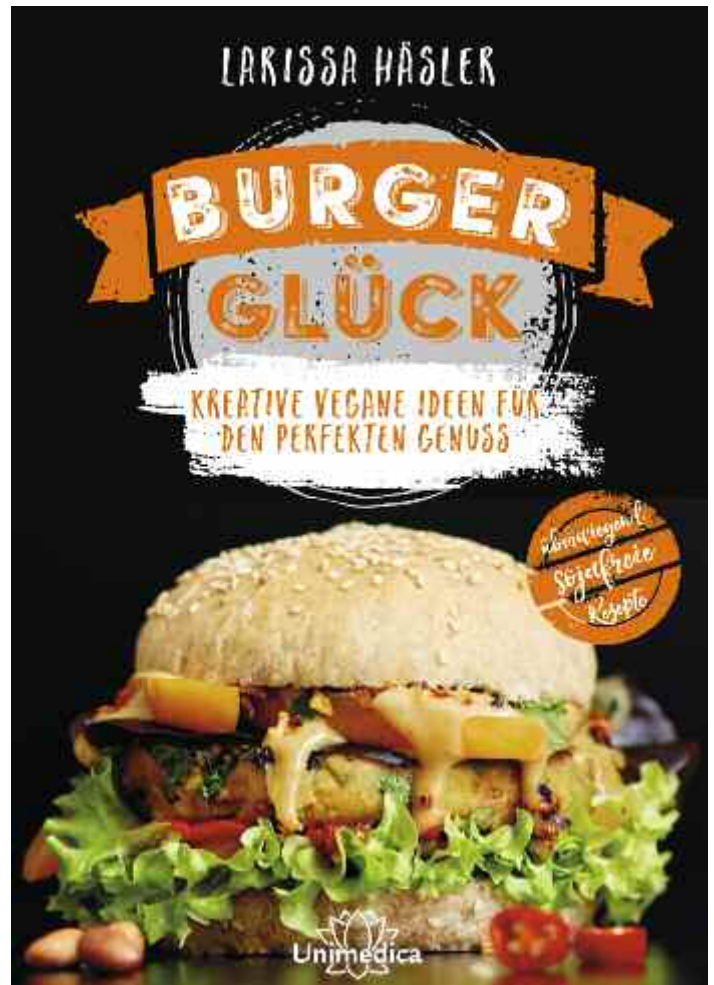
Zu jedem Burger gehören neben den selbstgemachten Pattys eine oder mehrere Ketchup-Saucen und Toppings sowie Burgerbrötchen, mit denen sich jeder seinen Lieblingsburger zusammenstellt. Für die Zubereitung eines Burgers (mit fertigen Brötchen und fertigen Ketchup-Saucen) sind 35 bis 50 Minuten angegeben.

Absolut einmalig werden die Burger mit selbstgemachten Saucen und vielleicht sogar selbstgebackenen Burgerbrötchen. Larissa stellt fünf Rezepte für Burgerbuns & Brötchen und 20 Anleitungen für Saucen & Beläge vor.

Für die rundum gelungene Burger-Party gibt's außerdem Rezepte für selbstgemachte Beilagen wie Kartoffelwedges, Süßkartoffelwürfel und Salate.

Drei Rezepte für die Burger-Party zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten: den Sweetpotatoe Supercrunch mit veganem Camembert, Mini-Partyburger mit viel buntem Salat und den Caribbean Summer mit Falafel und gegrillter Ananas.

>>>



Buchtipp: BURGERGLÜCK

Vielfältige Rezeptideen für den veganen Burger-Genuss zu Hause: selbstgemacht, gesund und lecker.

Larissa Häsler lädt uns ein auf eine Reise in die Burgerwelt, in der wir uns durch raffinierte Kombinationen schlemmen: Ob Sushi-Burger mit Avocado-Wasabicreme, ob Sunset in Africa mit cremiger Erdnussauce und fruchtigen Aprikosen oder die klassische Holzällerschnitte mit Gewürzgerurken und BBQ-Sauce ... hier findet garantiert jeder seinen Liebling!

Das Buch ist wie ein Baukasten aufgebaut: Brötchen, Sauce, Patty und Belag kann sich jeder nach eigenem Geschmack individuell zusammenstellen - oder man bereitet die Burger so zu, wie sie Larissa in ihrem Buch kombiniert.

Larissa Häsler: Burgerglück
Kreative vegane Ideen für den perfekten Genuss
184 Seiten, gebunden
Unimedita-Verlag, 2018 · ISBN: 978-3-946566-95-3
Preis: 19,80 Euro



Sweetpotatoe Supercrunch

ZUTATEN für 4 Burger

250 g Brokkoliröschen
550 g Süßkartoffeln (geschält)
1 TL Salz
120 g Maismehl
1 Prise Pfeffer
2 Handvoll Feldsalat
100 g veganer Camembert *
100 ml Wasser
90 g Cornflakes
4 EL Rapsöl
6 EL eingekochte Preiselbeeren
4 Burgerbrötchen

* FREIHEIT FÜR TIERE empfiehlt
»Happy White« von
Happy Cheeze happy-cheeze.com

ZUBEREITUNG (ca. 45 Minuten)

1. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Süßkartoffeln in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Brokkoli und Süßkartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit Salz bestreuen und im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 15-20 Minuten backen.
2. Anschließend mit einem Pürierstab grob pürieren, dabei noch Stücke übrig lassen. 60 g Maismehl untermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu vier Pattys formen.
3. Feldsalat putzen und waschen. Camembert in Scheiben schneiden. Restliches Maismehl (60 g) mit einer Prise Salz und Pfeffer sowie dem Wasser verquirlen. Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und zerdrücken. Die Pattys erst in der Mehlmasse wenden, dann in den zerdrückten Cornflakes. Patty in Rapsöl von beiden Seiten je ca. 3 Minuten anbraten, mit Feldsalat, Camembertscheiben und Preiselbeeren auf die Burgerbrötchen stapeln.

Aus:



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Tierfreundlich feiern





FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Tierfreundlich feiern





Mini- PARTYBURGER

ZUTATEN für ca. 14 Mini-Burger

2 Dosen schwarze Bohnen
2 Knoblauchzehen
3 EL Pesto Rosso ohne Parmesan
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 Bund Petersilie
1 Prise gemahlener Chili
1/2 TL Salz
50 g Paniermehl
1/2 Kopfsalat
150 g Gewürzgurken
3-4 Strauchtomaten
14 Mini-Burgerbrötchen
150 ml Curryketchup
500 g Coleslaw oder fertiges Rotkraut mit Essig mariniert

Zutaten für Coleslaw

500 g Rotkohl oder Weißkohl
2 kleine Karotten
150 g vegane Crème fraîche
3 EL Essig
1/2 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Ahornsirup

ZUBEREITUNG (ca. 50 Minuten)

1. Schwarze Bohnen abtropfen lassen und gründlich spülen. Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Schwarze Bohnen mit Knoblauch, Pesto Rosso, geräuchertem Paprikapulver, Kreuzkümmel, Petersilie, Chili und Salz pürieren, dann mit Paniermehl vermengen und zu 14 Mini-Burgerpattys formen. Diese im Ofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ca. 20 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze backen (alternativ in etwas Öl anbraten).
2. In der Zwischenzeit Salat putzen und waschen, Gewürzgurken und Tomaten in Scheiben schneiden.
3. Die fertigen Pattys mit Salat, Gewürzgurken, Tomaten, Curryketchup und Coleslaw zu Mini-Burgern zusammensetzen und servieren.

Zubereitung Coleslaw (ca. 25 Minuten + Durchziehzeit mindestens 1 Stunde)

Kohl putzen und die äußeren Blätter entfernen, dann sehr fein raspeln. Karotten ebenfalls fein raspeln. Crème fraîche mit Essig vermengen und mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup würzen. Das Dressing zum Kohl geben und mit den Händen gründlich durchkneten und vermengen. Abgedeckt mindestens 1 Stunde, besser länger, ziehen lassen.

Aus:





Caribbean Summer

ZUTATEN für 4 Burger

70 g Haferflocken
2 Dosen Kichererbsen
1 Banane
1/2 TL Salz
1 Prise Pfeffer
50 g Cashewkerne
1/2 Bund Koriander
1/2 Salatgurke
4 Scheiben frische Ananas (ca. 1 cm)
5 EL Kokosöl
1 Chicorée
6-8 EL Feuriger Chiliketchup
4 Burgerbrötchen

ZUBEREITUNG (ca. 35 Minuten)

1. Haferflocken fein mahlen. Kichererbsen abgießen und abspülen. Banane schälen. Kichererbsen, Banane, Salz und Pfeffer pürieren. Cashewkerne grob zerkleinern, mit Haferflocken zur Kichererbsenmasse geben, gut vermengen und daraus vier Pattys formen.
2. Korianderblättchen abzupfen. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Ananas in Scheiben schneiden, von Schale und Strunk befreien, in 2 EL Kokosöl von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Die Pattys im restlichen Öl (3 EL) ebenfalls 3 Minuten pro Seite anbraten.
3. Chicoréeblätter vom Strunk lösen, auf die Brötchen verteilen. Koriander, Pattys, Chiliketchup, Gurke und die Ananasscheiben darauf legen und servieren.

Aus:



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Tierfreundlich feiern

