



Vegetarischer Hamburger

Zutaten

- 300g Champignons
- 200g Kichererbsen (vorgekocht)
- 1 Knolle Sellerie (ca. 800 - 1000g)
- 50g Tomatenmark
- 250g Zwiebeln (davon 100g roh für den Belag)
- 150g Rote Bete (vorgekocht)
- 10g Rauchsalz
- 8g Sojasoße
- Etwas Mehl
- Salz und Pfeffer

Aufwand/ Zeit

- 4 Personen
- Fertig in 35 Minuten

ChuchiChef
kanal 9

Zubereitung

Den Sellerie gut waschen, mit zwei Schnitten kreuzweise bis zur Hälfte einschneiden. Im Ganzen mit Schale auf einem Blech mit Backpapier im vorgeheizten Ofen für 3 Stunden bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) garen. Nach dem Abkühlen in ca. 3x3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln häuten, quer in dünne Scheiben schneiden und in einzelne Ringe zerlegen. Die Ringe bei mittlerer Hitze mit Öl in einer Pfanne anschwitzen, bis sie glasig sind, dann herausnehmen und in eine große Schüssel geben. Champignons waschen, trockene Stielenden entfernen und die Champignons in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, dann die Champignons kurz anbraten und salzen. Die angebratenen Pilze in die Schüssel geben. In der Pfanne nun die Selleriestücke anbraten, dabei immer wieder wenden. Sobald die Stücke leicht braun sind, die vorgekochten Kichererbsen und das Tomatenmark mit in die Pfanne geben. Nach rund drei Minuten alles aus der Pfanne nehmen und in die Schüssel geben. Die vorgekochte Rote Bete in ca. 2 cm große Würfel schneiden und zusammen mit den rohen, feingehackten Shiitake-Pilzen mit den angebratenen Zutaten in der Schüssel vermengen. Die Masse wahlweise in den Fleischwolf geben oder auf einem großen Brett mit einem Messer feinhacken, bis eine grobkörnige Masse entsteht. Mit Misopaste, Rauchsalz und Sojasoße abschmecken. Anschließend das Rote-Bete-Pulver, Raucharoma und Kichererbsenmehl unterheben, bis eine zähe, klebrige Masse entsteht. In einer Pfanne Rapsöl stark erhitzen. Das Öl darf anfangen zu rauchen. Die Masse in einzelne runde Pattys formen (ca. 6 cm Durchmesser und 1 cm dick) und in der Pfanne anbraten, bis sie kross und braun sind. 6. Zum Anrichten Tomate, Gurke und Feldsalat waschen. Tomate und Gurke in Scheiben schneiden. Zum Schluss den Burger nach Belieben belegen und mit der veganen Mayonnaise und dem Ketchup garnieren.

En güete...