



**VEGETARISCHE**

**BURGER**

**MARTIN NORDIN**

**riva**

© des Titels »Vegetarische Burger« von Martin Nordin (ISBN Print: 978-3-7423-0435-3)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



## [Vorwort]

# Warum ein Buch über vegetarische Burger?

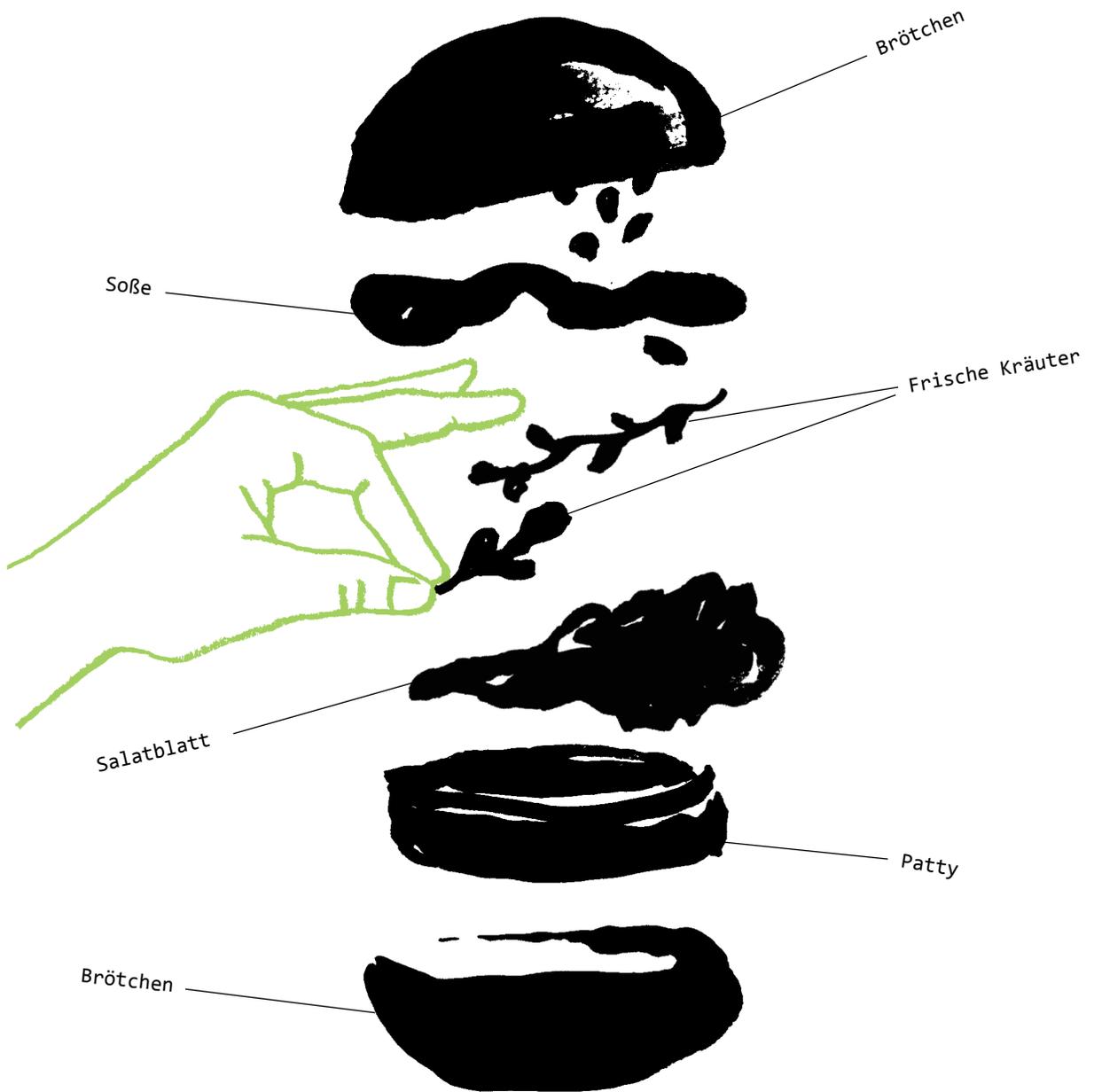
Als ich angefangen habe, mir über dieses Buch Gedanken zu machen, ist mir aufgefallen, wie befreiend und kreativ es ist, vegetarische Burger zu erfinden, zuzubereiten und zu essen. Denn während der klassische Burger mit Fleisch eben kompromisslos klassisch ist – genau so soll er aussehen, so soll er zubereitet werden, er muss gegrillt werden, nein, gebraten, und dann kommen jene Zutaten dazu und nichts anderes, Punkt! –, ist der vegetarische Burger viel weniger eingeschränkt. Es gibt nicht nur *einen* Klassiker, sondern man hat freie Bahn! Du kannst machen, was du willst, also experimentiere einfach drauflos und lass dich nicht von Vorstellungen bremsen, wie ein Burger sein soll. Baue ihn einfach so zusammen, wie du möchtest. Mit diesem Buch möchte ich dich inspirieren. Trau dich, verschiedene Varianten zu testen. Und selbst wenn du deine ganz persönlichen Favoriten gefunden hast, kannst du immer weiter andere Zutaten ausprobieren, neue Kombinationen entdecken und vielleicht einen ganz neuen Lieblingsburger kreieren.

Ich bin schon seit Längerem dabei, meinen Fleischkonsum zu verringern und überhaupt weniger tierische Produkte zu essen. Denn wenn einem die Umwelt am Herzen liegt, muss man ganz einfach seinen Fleischkonsum reduzieren. Aber darüber hinaus habe ich in den letzten Jahren auch gelernt, Gemüse auf eine ganz neue Art wertzuschätzen. Anstatt von gewohnten Mustern und Vorstellungen auszugehen, wie eine Mahlzeit auszusehen hat, bin ich dazu übergegangen,

erst einmal darüber nachzudenken, was ich selbst in puncto Geschmack, Konsistenz und Zusammensetzung mag. (Ich persönlich hätte nichts dagegen, wenn das fleischlastige Essen allmählich der Vergangenheit angehören würde.)

Wenn ich Essen zubereite, ist mir das Drumherum mindestens so wichtig wie das Essen selbst. Ich finde es schön, sich beim Essen zu versammeln, und habe das Glück, von Freunden und Familie umgeben zu sein, die Kochen und Essen lieben und auch gern über Essen, Zutaten, Tipps und Tricks reden. Die besten Abendessen sind die, bei denen alle am Prozess teilnehmen. Daher ist es ideal, wenn es massenweise Zutaten gibt, die entweder an Ort und Stelle zubereitet oder von den Gästen mitgebracht werden. Dazu gibt es dann andere Dinge, die schon Wochen im Voraus vorbereitet werden und reifen müssen. Dann kann man gemeinsam etwas Leckeres auf den Tisch stellen und jeder kann seinen Teller mit dem füllen, das er selbst am liebsten hat. Du bist verrückt nach diesen karamellisierten Zwiebeln? Dann nimm doch einen Extralöffel davon und vergiss dafür die eingelegten Gurken, die ich selbst als Kind sowieso immer nur aus den Burgern herausgezogen habe. Oder probier einfach alles und iss dich durch die Zutaten! Vielleicht wagst du dich sogar an eingelegte Radieschen – auch wenn sie komisch riechen, schmecken sie doch so lecker!

MARTIN NORDIN



[Grundlagen]

# Burgerkonstruktion

Viele der Rezepte in diesem Buch sind von Gerichten inspiriert, die ich mal gegessen habe und die sich wunderbar auseinandernehmen und zwischen zwei Brötchenhälften neu zusammenbauen ließen. Genau wie bei jeder Zubereitung von Essen liegt die Kunst, einen richtig guten Burger zu bauen, zum Großteil in der Kombination verschiedener Texturen und Geschmacksrichtungen. Die Balance muss stimmen, ganz einfach. Wenn das Patty frittiert und knusprig ist, braucht es vielleicht etwas Säuerliches, um den fettigen Geschmack auszugleichen. Ist das Patty auf Basis von Hülsenfrüchten gemacht und dadurch etwas trockener, kann eine Mayonnaise vielleicht der ideale Kontrapunkt sein.

**Das Patty.** Der Begriff erinnert natürlich an Fleisch und mag daher für manchen schwierig sein, aber ich habe einfach keinen besseren Ausdruck dafür gefunden. Generell werden die meisten Patties besser, wenn sie ein paar Stunden im Kühlschrank ruhen dürfen, bevor sie zubereitet werden. Bohnenpatties sollte man idealerweise am Vortag vorbereiten und dann am nächsten Tag zum Abendessen fertigstellen. Patties, die frittiert werden sollen, gelingen am besten, wenn du sie zuerst einfrierst.

**Salat und anderes Gemüse.** Vergiss die Regel, dass das Salatblatt immer zuunterst im Burger liegen muss – für mich ist das komplett egal. Ich finde sowieso, dass der Salat oft etwas zu viel Aufmerksamkeit erhält, schließlich gibt es in Burgern ja noch jede Menge anderes Gemüse.

**Das Brötchen.** Ich verwende viele verschiedene Brötchen für meine Burger und meine Favoriten findest du auf den Seiten 94–103. Bei der Wahl des Brötchens solltest du dich vom Geschmack des Pattys

leiten lassen. Ein etwas süßeres Brioche-Brötchen passt zum Beispiel ausgezeichnet zu einem salzigen Bohnenpatty, während ein Patty aus Artischocken, das ja an sich schon leicht süßlich ist, gut mit einem knusprigen Brötchen aus Poolish harmoniert. Oder du lässt das Brötchen ganz weg und servierst das Patty stattdessen in einem Salatblatt.

**Die Soße.** Wenn Mayonnaise, Ketchup, Kräutersoße oder eine sahnige Miso-Soße im Rezept stehen, sollen sie das Ganze saftiger machen oder Säure aufwiegen. Ich serviere die Soßen immer extra neben dem Burger, sodass jeder sie nach Geschmack verwenden kann.

**Frische Kräuter.** Reichlich frische Kräuter sind immer gut – vielleicht sogar anstelle von Salatblättern. Haben deine Kräuter zu blühen begonnen? Wunderbar! Die meisten Kräuterblüten sind essbar und verleihen dem Essen – sowohl geschmacklich als auch optisch – eine neue Dimension.

# Mach's dir leichter

Die Sache mit den notwendigen Gerätschaften kann leicht übertrieben werden, aber es gibt durchaus ein paar Dinge, auf die ich beim Kochen nur schwer verzichten möchte.

**Messer.** Ein gutes (und schönes!) Messer. Achte darauf, dass es scharf bleibt. Deshalb: Spüle es immer, *immer* mit der Hand ab!

**Ausstechring.** Ausstechringe sind ideal, um perfekte Bohnenpatties zu formen, und halten auch Patties, die ansonsten leicht zerfließen, beim Braten zusammen. Am besten kaufst du ein paar Ausstechringe in verschiedenen Größen, dann kannst du die Größe der Patties den Brötchen anpassen.

**Reibe.** Es lohnt sich, für die kleinen Aufgaben wie das Reiben von Zitronenschale, Käse oder Trüffel in eine richtig gute Reibe zu investieren. Ich habe mehrere Marken getestet, aber Microplane ist unschlagbar.

**Digitale Waage.** Gerade beim Backen ist manchmal ein sehr genaues Abwiegen nötig, dann hilft nur eine digitale Waage.

**Digitales Thermometer.** Das Angebot auf dem Markt ist enorm und viele sind leider nicht besonders stabil. Mir sind einige kaputtgegangen, du bist also gut beraten, gleich ein wirklich gutes Exemplar zu kaufen. Unentbehrlich beim Frittieren, aber auch gut, um zu kontrollieren, ob die Patties ganz durch sind.

**Holzkochlöffel.** Um zu verhindern, dass etwas am Topfboden ansetzt, verwendest du am besten einen Holzkochlöffel.

**Salatschleuder.** Wunderbar, um beispielsweise Bohnen trocken zu bekommen oder den Salat nach einem Eisbad knackig zu halten.

**Schaumlöffel.** Den brauchst du beim Frittieren – um das Frittiertgut zu bewegen, zu wenden und herauszunehmen.

**Grillguthalter.** Bohnenpatties und Ähnliches auf dem Grill zuzubereiten kann schwierig sein – sie bleiben leicht kleben und die Gefahr besteht, dass nach einiger Zeit der halbe Patty zwischen den Gitterstäben durchgefallen ist. Wenn du dir einen Grillguthalter besorgst und die Patties großzügig mit Öl bestreichst, ist dieses Problem gelöst.

**Teigschaber aus Silikon.** Damit bekommst du wunderbar jeden noch so kleinen Rest aus der Schüssel.

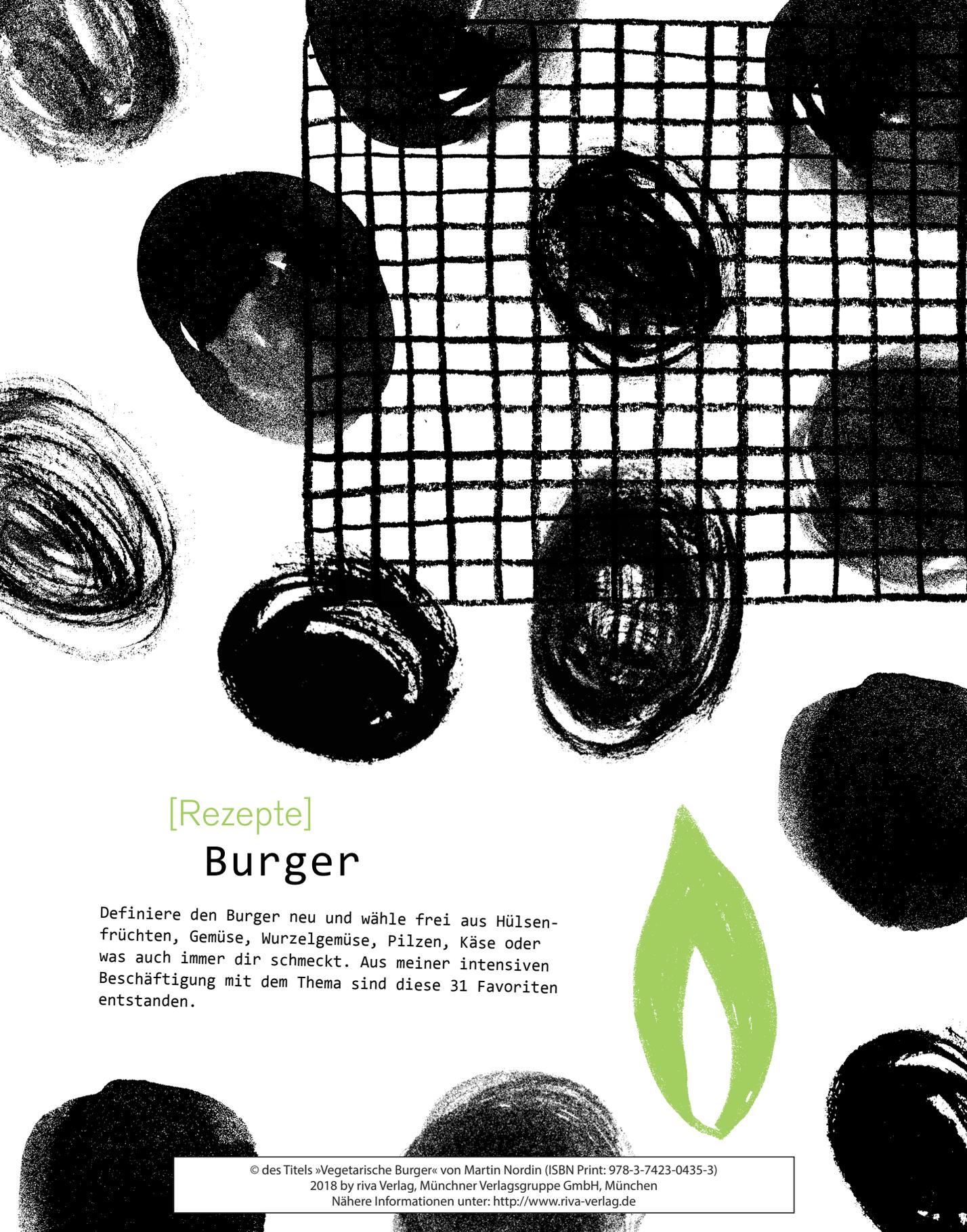
**Gemüsehobel.** Das richtige Werkzeug, um dünne Scheiben und feine Juliennes hinzukriegen. Für mich fast genauso wichtig wie ein gutes Messer.

**Kochpinzette.** Um Kartoffelstreifen aufzurollen, ein frittiertes Salbeiblatt aus dem Öl zu heben oder einfach irgendetwas zu entfernen. Da du nie weißt, wann du sie brauchst, sollte sie immer bereitliegen.

**Spülbürste.** Die Spüle ordentlich zu halten und während des Kochens immer wieder etwas abzuspülen ist mindestens genauso wichtig, wie alle Zutaten zur Hand zu haben, wenn du anfängst.







## [Rezepte] Burger

Definiere den Burger neu und wähle frei aus Hülsenfrüchten, Gemüse, Wurzelgemüse, Pilzen, Käse oder was auch immer dir schmeckt. Aus meiner intensiven Beschäftigung mit dem Thema sind diese 31 Favoriten entstanden.

## BORLOTTI - PFIFFERLING - BURGER MIT PREISELBEERCHUTNEY UND VÄSTERBOTTENKÄSE ODER PARMESAN

---

### Für 6 Burger

ca. 300 g gebackene Zwiebeln, siehe S. 132

ca. 460 g gekochte Borlotti-Bohnen

300 g Pfifferlinge

Rapsöl zum Braten

1 EL Butter

3 EL Mandelbutter oder andere Nussbutter, siehe S. 149

ca. 80 g gekochter roter Reis

eine Prise Salz

### Preiselbeerchutney:

4 mittelgroße Schalotten

4 EL Butter

4 EL Rohrzucker

240 g Preiselbeeren

2 EL Weißweinessig

2 EL fein gehackter Chili

2 TL geriebener Ingwer

Lorbeerblatt

### Zum Servieren:

6 Hamburgerbrötchen

Butter für die Brötchen

300 g Västerbottenkäse oder Parmesan, geraspelt

Petersilie

### So wird's gemacht:

1. Die Zwiebeln für die Patties nach dem Rezept von Seite 132 im Ofen zubereiten.
2. Die Bohnen mit kaltem Wasser abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Die Pfifferlinge putzen und in kleinere Stücke schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, bis es zu rauchen beginnt. Die Pfifferlinge hineingeben und scharf anbraten, bis sie Farbe bekommen und zu schrumpfen beginnen. Die Hitze reduzieren, die Butter dazugeben und rühren, bis sie

geschmolzen ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4. 300 g gebackene Zwiebeln, Mandelbutter und Reis in eine Küchenmaschine geben und mixen, sodass die Zutaten gut vermischt sind. Die Bohnen dazugeben und alles mit Pulse-Funktion oder ein paar Sekunden lang auf hoher Stufe mixen – die Bohnen sollen nur etwas aufgebrochen werden. Die Pfifferlinge dazugeben und mit einem Löffel unterrühren (nicht mixen!). Masse mit Salz abschmecken.

5. Aus dem Teig 6 runde Patties formen, entweder per Hand oder mithilfe eines Ausstechrings (siehe Seite 10). Die Patties auf einen Teller legen und mit Frischhaltefolie bedecken. Mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen, am besten länger, dann halten sie beim Braten besser zusammen.

6. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

7. Die Schalotten für das Chutney schälen und längs halbieren. In einen kalten Topf geben, Butter zufügen und Topf bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Deckel auflegen und Schalotten ca. 15 Minuten köcheln lassen. Hin und wieder mit einem Kochlöffel umrühren, sodass nichts anbrennt. Dann die Hitze erhöhen, den Zucker zufügen und ca. 30 Sekunden kochen, sodass der Zucker sich auflöst. Anschließend die Hitze reduzieren und die restlichen Zutaten dazugeben. Chutney 30 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis die Konsistenz cremig, beinahe klebrig ist. Dabei immer wieder mit einem Kochlöffel umrühren.

8. Währenddessen ein paar Esslöffel Öl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen. Die Patties darin auf beiden Seiten ein paar Minuten braten, bis sie eine schöne Farbe haben. Anschließend in eine ofenfeste Form legen und im Ofen 5–10 Minuten garen.

9. Die Brötchen aufschneiden, auf der Schnittfläche mit Butter bestreichen und kurz in einer Pfanne anbraten oder im Ofen grillen.

10. Ein Patty auf die untere Hälfte jedes Brötchens legen. Ein paar Käseraspel, Preiselbeerchutney und Petersilie dazugeben, die Brötchenoberseite als Deckel auflegen.





## FRITTIERTER PILZ-QUINOA-BURGER MIT LILA SAUERKRAUT UND KNOBLAUCHMAYONNAISE

---

### Für 6 Burger

4 mittelgroße Schalotten  
2 EL Rapsöl  
2 EL dunkler Malzessig oder Rotweinessig  
2 EL Butter  
400 g Champignons, am besten Waldchampignons  
2–3 EL trocken geröstete Walnüsse, siehe S. 149  
425 g gekochte Quinoa  
1 EL entkernte, fein gehackte Chilischoten  
ca. 140 g geriebener Parmesan  
50 g Panko-Paniermehl  
2 Eier

### Zum Panieren und Frittieren:

120 g Weizenmehl  
3 Eier  
150 g Panko-Paniermehl  
85 g gekochte Quinoa  
1 l Erdnussöl zum Frittieren  
Salz

### Zum Servieren:

6 Hamburgerbrötchen  
Butter für die Brötchen  
Sauerkraut aus rotem Spitzkohl und Äpfeln, siehe S. 120  
eingelegte Senfkörner, siehe S. 136  
Knoblauchmayonnaise, siehe S. 128

### So wird's gemacht:

**1.** Die Schalotten für die Patties schälen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen und die Schalotten darin anbräunen. Mit Essig ablöschen und zu einem klebrigen Mus reduzieren. Die Hitze verringern und 1 EL Butter dazugeben. Rühren, bis die Butter geschmolzen ist und die Schalotten glänzen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.  
**2.** Die Pilze putzen und fein hacken. Die Pfanne, in der die Schalotten gebraten wurden, auswischen, 1 EL Rapsöl hin-

eingeben und erhitzen, bis das Öl zu rauchen anfängt. Die Pilze hineingeben und scharf anbraten, bis sie Farbe bekommen und zu schrumpfen beginnen. Die Hitze reduzieren, 1 EL Butter zufügen. Umrühren, bis die Butter geschmolzen ist. Die Pilze in die Schüssel mit den Schalotten geben.

**3.** Die Walnüsse nach der Anleitung von Seite 149 rösten. 2–3 EL Walnüsse in einem Mörser zerstoßen und mit den Zutaten in der Schüssel mischen (den Rest kannst du in einem verschlossenen Glas aufbewahren). Quinoa, Chili, Parmesan, Panko und Eier dazugeben. Umrühren und gut vermischen.

**4.** Aus dem Teig 6 runde Patties formen, entweder von Hand oder mithilfe eines Ausstechrings (siehe Seite 10). Die Patties auf einen Teller legen und mit Frischhaltefolie bedecken. Für ein paar Stunden in den Gefrierschrank stellen, bis die Patties ganz gefroren sind. Das erleichtert das Panieren und Frittieren.

**5.** Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

**6.** Das Mehl in eine Schüssel geben. Die Eier in eine andere Schüssel aufschlagen und verquirlen. In einer dritten Schüssel Panko und Quinoa mischen. Die Patties aus dem Gefrierschrank nehmen und zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in der Pankomischung wenden.

**7.** Das Erdnussöl in einen Topf mit hohem Rand geben und auf 190 °C erhitzen. Dann auf mittlere Hitze reduzieren und das Öl so gut es geht bei 190 °C halten. Immer 2 Patties zusammen 2–3 Minuten frittieren, bis sie schön goldbraun sind. Währenddessen mit einem Schaumlöffel im Öl bewegen.

**8.** Die Patties herausnehmen, auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen und auf beiden Seiten salzen.

**9.** Die Patties in eine ofenfeste Form legen und 5–10 Minuten im Ofen garen.

**10.** Die Brötchen aufschneiden, auf der Schnittfläche mit Butter bestreichen und kurz in einer Pfanne anbraten oder im Ofen grillen.

**11.** Etwas Sauerkraut auf die untere Hälfte jedes Brötchens geben. Ein Patty darauflegen, eingelegte Senfkörner darüberstreuen und zum Schluss Mayonnaise darauflöffeln. Die Brötchenoberseite als Deckel auflegen.







## ZUCCHINIBURGER MIT GEGRILLTEN FRÜHLINGSZWIEBELN UND BÄRLAUCH

---

### Für 6 Burger

100 g Butter  
120 g Weizenmehl  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
100 ml Milch  
1 Ei  
100 ml kaltes Wasser  
50 g Panko-Paniermehl  
2 mittelgroße Zucchini  
Butter zum Braten

### Gegrillte Frühlingszwiebeln:

2 TL geröstetes Pfeffergewürz, siehe S. 132  
2–3 EL Rapsöl  
1 TL Sesamöl  
Salz  
6 Frühlingszwiebeln

### Zum Servieren:

1 Bund Bärlauch oder Schnittlauch  
6 Hamburgerbrötchen  
Butter für die Brötchen  
Evtl. etwas Sriracha-Soße oder Kimchi, siehe S. 140–143

### So wird's gemacht:

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die Butter in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen.
3. Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Milch und Ei zufügen und alles zu einem gleichmäßigen, ziemlich dicken Teig verrühren. Butter und Wasser einrühren und dann das Pankomehl unterheben. Teig beiseitestellen.
4. Die Zucchini mit einem Gemüsehobel raspeln. Die dabei austretende Flüssigkeit entfernen und Zucchiniraspel vorsichtig ausdrücken.
5. Die Zucchiniraspel auf ein Blech legen, den Teig darübergießen und mit den Zucchini vermischen.

6. Eine Pfanne erhitzen und einen Klecks Butter hineingeben. Mithilfe einer Gabel immer wieder etwas Zucchini in die Pfanne geben und kleine Zucchinibratlinge formen. Diese auf beiden Seiten ca. 1 Minute braten, sodass sie eine schöne Farbe annehmen. Wenn du willst, kannst du auch einen Ausstechring zur Hilfe nehmen, dann halten die Zucchiniküchlein besser zusammen. In diesem Fall den Ausstechring direkt in die Pfanne legen und mit dem Zucchini Teig füllen.

7. Die Zucchiniküchlein in eine ofenfeste Form legen und im Ofen 5–10 Minuten garen.

8. Das Pfeffergewürz nach der Anleitung von Seite 132 zubereiten. 2 TL Pfeffergewürz in einen großen Plastikbeutel füllen. Rapsöl, Sesamöl und Salz zufügen. Beiseitelegen. Du kannst natürlich auch noch andere Gewürze dazugeben, wenn du willst, zum Beispiel Knoblauch und Chili für mehr Geschmack und Schärfe.

9. Die Frühlingszwiebeln auf einem Holzkohlegrill grillen oder in einer trockenen Pfanne bei starker Hitze braten – sie dürfen gerne etwas Farbe annehmen. Die Zwiebeln in den Beutel mit der Marinade geben, zuknoten und nun 10–15 Minuten liegen lassen, sodass die Zwiebeln in ihrer eigenen Wärme gedämpft werden (siehe Seiten 148–149).

10. Bärlauch oder Schnittlauch hacken. Wenn du Bärlauch mit Blüten oder Knospen bekommst, verwende auch diese. Sie sind nicht nur schön, sondern haben einen milden, feinen Geschmack, der an gerösteten Knoblauch erinnert.

11. Die Brötchen aufschneiden, auf der Schnittfläche mit Butter bestreichen und kurz in einer Pfanne anbraten oder im Ofen grillen.

12. 2 Zucchiniküchlein auf jede Brötchenunterseite legen und Frühlingszwiebeln, Bärlauch und evtl. etwas Sriracha-Soße oder Kimchi darübergeben. Die Brötchenoberseiten als Deckel auflegen.

