



Zubereitung und Variationen für unsere Baum-Burger-Mischung:

Zubereitung für Burger:

Unter die gesamte Burger-Mischung 180g kaltes Wasser rühren.

Mindestens 30 Minuten quellen lassen. Dann die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und zusammen mit 1, besser 2 Eiern unter den Teig mischen (ihr könnt die Zwiebel auch anbraten). Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Löffel kleine Häufchen in die Pfanne setzen und glattstreichen. Dann langsam von beiden Seiten ausbacken.

Ei-Ersatz für die vegane Zubereitung:

Beispielsweise:

- 1-2 EBl. Kichererbsenmehl
- 1 kleine gekochte Kartoffel
- 1 rohe Kartoffel in den Teig reiben

Zubereitung für Füllungen:

z.B. Zucchini, Kürbis, Mangoldröllchen oder Kohlröllchen

Die Burger-Mischung mit 180g heißem Wasser überbrühen. Dann die Zwiebeln in kleine Würfel und unter die heiße Masse rühren.

Ga. 30 Minuten quellen lassen und anschließend 1-2 Eier unter den Teig mischen.

Wir mischen auch gerne gekochten Reis in die Masse ein und würzen evtl. noch nach.

Aus diesem Teig könnt ihr verschiedene Gemüse füllen. Wir zerkleinern Tomaten und Zwiebel, würzen diese Mischung mit Gemüsebrühe oder Kräutersalz und geben sie in eine Auflaufform oder in einen Topf. Das Gemüse, das wir mit der Mischung gefüllt haben, bestreuen wir manchmal noch mit Käse. Da gefüllte Gemüse legen wir in die Auflaufform auf die Soße und backen das Ganze – je nach Gemüse- bei 200 C° im Backofen 30-50 Minuten.

Dazu passt z.B. Kartoffelpüree, Reis oder Brot.

Baum-Burger – Reste-Essen:

Da wir gerne mehr Burger ausbacken als wir essen können, essen wir die Burger am anderen Tag kalt mit Brot und Senf.

Oder wir bröckeln sie in unsere Aufläufe.



Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf

Zutaten:

1 Kg	Kartoffeln
6-8	Tomaten
2 gr.	Zwiebeln
250g	Sauerkraut
500g	Sahne
1 TL	Kräutersalz
	Paprikapulver
	Pfeffer
100g	Reibkäse

Zubereitung:

Rohe Kartoffeln mit der Schale in dünne Scheiben schneiden.
Tomaten in Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln.
Alle Zutaten abwechseln in eine gebutterte Auflaufform schichten.
Mit Kartoffeln abschließen.
Sahne mit den Gewürzen kräftig würzen und über den Auflauf gießen.
Abschließend den Auflauf mit dem Käse bestreuen.
Bei 200 C° ca. 1 Stunde backen.

Wenn wir vom Vortag gebratene Burder übrig haben, dann bröckeln wir diese zwischen die einzelnen Schichten.

Gemüsebolognese

Zutaten:

1 Pck	Baumbruger-Mischung
1/4l	kalt Wasser
4 EL	Olivenöl
400g	Suppengemüse
125g	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
200g	Tomatenmark
1/4l	Gemüsebrühe
2 TL	Paprika
1-2TL	Curry
	Meersalz
	Pfeffer
300g	Tomaten (oder Passata)

Zubereitung:

Die Baumbruger-Mischung mit Wasser anrühren und quellen lassen.
Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Suppengemüse mit einer Küchenmaschine oder mit dem Messer sehr fein zerkleinern.
Zwiebel, Knoblauch und Suppengemüse in Olivenöl andünsten. Dann die gequollene Burgermischung, Tomatenmark mit Gemüsebrühe und den Gewürzen dazugeben und 10 Minuten leicht köcheln lassen.
Dann die Tomaten pürieren und unter die Soße rühren.
Nicht mehr kochen lassen.

Diese Bolognese ist Grundlage für eine super leckere vegetarische Lasagne.

Die RUNA-Akademie bedankt sich für´s Mitforschen und Ausprobieren der Rezepte und wünscht einen guten Appetit!