

Vegane Vollkorn Burger Buns



Seitdem es so leckere vegane Burger Patties in jedem Supermarkt gibt, wünschen sich meine Teenager dieses Essen regelmäßig! Und ich muß gestehen: auch wir Erwachsenen lieben es, hin und wieder in

einen saftigen Burger zu beißen. Aber da die Burger Buns zum Aufbacken aus dem Bioladen zwar lecker sind, aber leider auch nur aus Weißmehl bestehen, mußten fluffige Vollkorn Burger Buns her. Nachdem die ersten Versuche zwar leckere, aber recht flache Burgerbrötchen ergeben haben, ist mir jetzt das ideale Rezept gelungen: und das möchte ich natürlich mit Euch teilen. Denn mit veganen Vollkorn Burger Buns sind die als ungesund abgestempelten Burger alles andere als ungesund. Mit was Ihr Eure Burger Buns nach dem Backen dann belegt, bleibt Euch überlassen: wir mögen am liebsten knackigen Salat, Tomatenscheiben, Gewürzgurken in Scheiben, eine leckere Barbecue Sauce oder Ketchup. Auf den veganen Patties zerlassen wir eine Scheibe veganen Käse. Wir finden eigentlich die meisten veganen Patties lecker: uns sind sie nur meistens viel zu dick, weshalb wir sie vor dem Braten mittig durchschneiden und so die doppelte Menge Patties erhalten. Also probiert Euch ruhig durch das große Angebot an Patties durch: nur die der Marken von Nestlé lassen wir bitte alle im Regal, einverstanden?

Zutaten

für 12 vegane Vollkorn Burger Buns

- 950 g Dinkel, am besten frisch gemahlen (sonst: Dinkelvollkornmehl)
- 1 Würfel Hefe
- 2 TL Salz
- 2 EL Rohrohrzucker
- 450 ml Hafermilch
- 140 g veganer Butterersatz / Margarine
- Hafermilch zum Bepinseln
- Sesamsaat zum Bestreuen

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Zuerst wird der Dinkel auf feinsten Stufe gemahlen.

Während des Mahlvorganges wird die Hafermilch sanft erhitzt und der Butterersatz darin aufgelöst. Bitte sehr darauf achten, daß die Hafermilch nicht zu heiß wird: wenn das doch einmal passiert, bitte unbedingt abkühlen lassen, bevor die Hefe darin aufgelöst wird! Wenn die Hafermilch-Margarine-Mischung handwarm ist, gibt man den Zucker hinzu und bröselt den Hefewürfel komplett hinein. Gut umrühren, bis sich alles aufgelöst hat.

Das Mehl kommt mit dem Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine (wenn vorhanden! Sonst knetet Ihr den Teig einfach mithilfe der Knethaken Eurer Küchenmaschine von Hand!) und die Flüssigkeit wird komplett hinzugefügt. Mindestens fünf Minuten lang wird nun ein glatter, weicher Teig geknetet.

Dieser Teig kommt in eine Schüssel an einen warmen Ort. Am besten deckt Ihr den Teig mit einem feuchten Küchentuch ab, dann wird die Oberfläche nicht so trocken! Ich hatte nur ein trockenes Tuch zum Abdecken genommen und mußte die trockene Oberfläche später gut unterkneten: also lernt aus meinen Fehlern!

Wenn der Teig sich in etwa verdoppelt hat, können die Burger Buns geformt werden.

Dazu knetet Ihr den Teig mit den Händen nochmals gut durch und formt eine lange "Wurst":

Mit dem Teigspatel stecht Ihr 12 etwa gleich große Teigstücke ab.

Diese formt Ihr von Hand zu etwa gleich großen Brötchen und legt sie auf ein mit einem Backpapier ausgestattetes Backblech.

Die geformten Burgerbrötchen werden nochmals mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt und an einem warmen Ort gehen gelassen.

Nach der zweiten Gehzeit nimmt man die feuchten Tücher ab und pinselt die Burger Buns mit reichlich Hafermilch ein.

Jetzt kann der Ofen schon vorgeheizt werden: dazu stellt Ihr eine ofenfeste Schüssel mit Wasser in den Ofen und stellt die Temperatur auf 220° Celsius Ober-/Unterhitze ein. Während der Ofen sich aufheizt, bestreut Ihr die mit Hafermilch eingepinselten Burgerbrötchen mit Sesam.

Ist der Ofen heiß genug, kommen die Bleche mit den veganen Vollkorn Burger Buns hinein (eines oben und eines unten): je nach Ofen werden sie dann 14 - 16 Minuten lang schön braun gebacken. Ich tausche die Bleche nach 7 Minuten aus, da sie sonst ungleich gebacken werden, aber da kennt Ihr Euren Ofen sicher besser. Wenn Ihr nur die Hälfte dieses Rezeptes zubereitet, schiebt Ihr das Blech auf die mittlere Schiene, dort bekommt Ihr das gleichmäßigste Ergebnis!

Das Backblech wird zum Abkühlen auf einen Backrost gestellt und während Eure Burger Buns an Hitze verlieren, könnt Ihr die "Burger Bar" herrichten (bei uns machen das immer die Kinder!).

Einfach die von Euch bevorzugten Zutaten in Schüsseln bereitstellen, dann können sich alle Familienmitglieder ihren Wunschburger selbst zusammenstellen. Nicht vergessen, die Patties rechtzeitig anzubraten und die noch warmen veganen Vollkorn Burger Buns schon vorzuschneiden!

Laßt Euch Eure veganen Burger schmecken!