

Wenn vegan mit Fleischersatz, dann doch bitte selbstgemacht...

Rezept · Als ich kürzlich in einem super sortierten Supermarkt die Gondel mit den veganen Fleischersatzprodukten durchsah, war ich ziemlich erschrocken: Für zwei fleischfreie Burger-Patties rief der eine Anbieter mehr als FÜNF Euro auf! Nun bin ich nicht so der Hamburger-Fan, weil ich immer noch mehr auf ordentliche Mahlzeiten auf Tellern stehe, die mit Messer, Gabel und/oder Löffel verzehrt werden. Und der Hype der Superduper-Burger für 12, 14 oder 18 Euro ist glücklicherweise an mir vorbeigegangen. Aber, manchmal werden Wünsche an mich herangetragen... Da wollte ich das Nützliche mit dem Interessanten verbinden und was Veganes zwischen die Brioche-Hälften klemmen. Man nennt die Dinger ja Patties, ein Wort, das ich verabscheue. Aber, egal... Eine Runde durch die Rezept-Websites und ein paar Experimente brachten das folgende vegane Pattie hervor: *[Lesezeit ca. 3 min]*



Na, schon gespannt aufs Rezept? Nach einer kurzen Werbeunterbrechung geht's weiter. Denn The Düsseldorf versteckt sich nicht hinter einer Paywall. Alles, was du hier findest, ist gratis, also frei wie Freibier. Wenn dir aber gefällt, was du liest, dann kannst du uns mit dem Kauf einer **einmaligen Lesebeteiligung** finanziell unterstützen. Wir würden uns sehr freuen.

Dass Ausgangsbasis nicht irgendwelche Sojaschnitzel, sondern Hülsenfrüchte sein sollten, war klar, denn eigentlich bereite ich auf Wunsch oder nach Lust und Laune ALLE Hackfleischgerichte gern auch mit Linsen zu. Und Frikadellen aus Kidney-Bohnen hatten wir auch schon. Also fiel meine Wahl auf diese billige Dosenware. Knifflig ist bei der Verwandlung von Bohnen und Hack immer die Bindung, damit das Zeug nicht auseinanderfliegt. Aber so geht's:

Die Zutaten (für vier Scheiben):

1 400-g-Dose Kidney-Bohnen

50 g feine Haferflocken

ca. 20 g Mehl

1 kl. Zwiebel

optional: 1 Knoblauchzehe

1 EL helle Sojasoße

1 EL mittelscharfer Senf
optional: 1 EL Ketchup
2~3 TL Paprikapulver (scharf oder unscharf oder gemischt)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
optional: Cayennepfeffer oder Chilipulver
Salz, schwarzer Pfeffer
evtl. ein wenig neutrales Öl

Die Zubereitung:

Gieß die Dose ab, aber spül die Bohnen nicht – dieser „Schleim“ wird gebraucht. Bearbeite die Bohnen auf einem tiefen Teller (oder so) mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer. Es sollte kein homogener Brei entstehen, sondern eine Matsche, in der noch Bestandteile der Bohnen zu erkennen sind. Pell die Zwiebel, würfle sie recht klein und schwitz sie in wenig Öl an; die Würfelchen sollten weich werden, aber nicht bräunen. Wenn du magst, schwitz eine klein gewürfelte Knoblauchzehe mit an. Gib das Ergebnis zu den gequetschten Bohnen.



Düsseldorf-Deli: So sehen die gebratenen Vegan-Patties aus (Foto: TD)

Nun fügen du die Haferflocken hinzu und bearbeitest den Bohnenteig erstmals mit den Händen: alles schön unterkneten! Dann kommen Sojasoße und Senf hinzu (sowie Ketchup, falls du di welchen nimmst). Wieder mit den Fingern durchkneten. Es kann sein, dass die Konsistenz und Bindung nun schon ziemlich gut wirkt. Dann fügen du nur ganz wenig Mehl bei – maximal sowieso nur so um die 20 g. Und wenn der Teig dann zu stramm wird, gib ein wenig Öl dazu. Und knete wieder ordentlich durch. Dann wird gewürzt: Salz nach Geschmack, ein paar Umdrehungen der Pfeffermühle, Paprikapulver (siehe oben) und Kreuzkümmel. Schärfe – wenn erwünscht – kriegst du durch scharfes Paprikapulver und/oder Cayenne oder Chilipulver hinein.

Diese Masse sollte abgedeckt im Kühlschrank ruhen – mindestens zwei Stunden, gern länger oder sogar über Nacht. Vor der weiteren Verarbeitung solltest du den Teig nicht mehr kneten. Außerdem ist bei der veganen Variante eine Burger-Presse sehr hilfreich. Jedenfalls teilst du den Bohnenteig in vier gleich große Portionen, die du erst zu Kugeln drehst, dann zu kreisrunden Patties plattdrückst.

WICHTIG! Die Patties müssen in der Pfanne mit neutralem Öl gebraten werden – sie zu grillen, hat bei mir nicht funktioniert. NOCH WICHTIGER! Alle Dinger aus Hülsenfrüchteteig müssen unbedingt richtig durchgebraten werden – gerade Kidney-Bohnen sind in unzulänglich gegartem Zustand unbedenklich.

Ohne alles verzehrt schmecken die Dinger am ehesten nach etwas zu stark gewürzten Frikadellen aus Rindfleisch. Weil die Konsistenz aber verblüffend ähnlich ist wie beim Fleisch-Pattie, unterscheidet sich ein Burger mit der veganen Variante und dem üblichen Zubehör (Salat, Tomate, Gewürzgurke, Majo, Ketchup etc.) so gut wie gar nicht vom „Original“. Übrigens: Zwei selbstgemachte Vegan-Patties kommen auf Kosten von weniger als einen Euro...