

VEGANER LINSENBURGER MIT ARONIA BUN UND GUACAMOLE AN ROMANASALAT

ZUTATEN

🍴 2 PORTIONEN

🕒 40 MIN

🍴 MITTEL

250 g Dinkelmehl, Typ 1050
250 g Dinkelmehl, Typ 630
42 Gramm Bäckerhefe gepresst
1 Prise weißer Rohrzucker
50 ml Wasser, warm
5 EL Olivenöl
1 Avocado
1 Limette
3 EL Sesam
2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch
1 rote Chilischote
1 Strauchtomate
0,5 Bund frischer Koriander
1 Prise Salz
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 Gramm Kreuzkümmel getrocknet
0,5 Staupe Romanasalat
2 Reistomaten
1 halbe Zwiebel
2 EL Leinöl
1 EL Soja-Sahne + 1 EL Wasser
1 Pkg. Garten Gourmet Vegane
Linsenburger

ZUBEREITUNGSEMPFEHLUNG

1. Zubereitung Aronia Bun

Den Aroniasaft von 500 ml auf 250 ml in einem Topf reduzieren. Die Mehle in einer Schüssel mit 2 EL Rohrzucker, 2 TL Salz und der Hefe mischen. Den Vorteig ca. 1 Stunde lang an einem warmen Platz stellen. Die Aroniaréduktion mit dem warmen Wasser und 2 EL Olivenöl verquirlen, zu den trockenen Zutaten geben und am besten mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät 5-10 Minuten kräftig durchkneten. Es sollte ein geschmeidiger Teig entstehen, der sich leicht vom Schüsselrand löst. Den Teig im Anschluss zu einer Kugel formen, etwas bemehlen und in der Schüssel ca. 1 Stunde gehen lassen. Die Schüssel sollte dabei mit einem Handtuch abgedeckt werden und an einem warmen Ort lagern. Dann den Teig auf die Arbeitsplatte geben und mit leicht bemehlten Händen kräftig durchkneten. Im Anschluss in die gewünschte Größe mit der Hand abdrehen (ca. 80 g pro Stück). Die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, die Sojasahne mit dem Wasser verquirlen und die Teiglinge damit bestreichen. Nach Belieben Sesamkörner darüber streuen und alles nochmals mit einem Handtuch bedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Im Backofen bei ca. 200°C Ober- und Unterhitze ohne Vorheizen ca. 15 Minuten backen, je nach gewünschtem Bräunungsgrad. Die genaue Backdauer hängt sehr stark vom Ofen ab, daher einfach zwischendurch kontrollieren. Abkühlen lassen oder noch warm aufschneiden, belegen und genießen. (Alternativ gibt es das Bun auch zu kaufen)

2. Zubereitung Guacamole

Die Schalotten schälen und zusammen mit dem geschälten Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Chilischote ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern und die Schale entfernen sowie das Fruchtfleisch mit einer Gabel oder einem Pürierstab zerdrücken. Sofort mit dem Saft einer Limette vermischen. Die Strauchtomate kurz in kochendes Wasser blanchieren und dann in Eiswasser abschrecken. Nachfolgend die Haut abziehen. Die Tomate vierteln das Kerngehäuse heraus schneiden und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Schalotten und die Knoblauchwürfel in 3 EL Olivenöl leicht anschwitzen und zusammen mit den Tomatenwürfeln sowie der klein geschnittenen Chilischote zur Avocado geben. Den Koriander waschen, in feine Streifen schneiden und zur Avocadomasse hinzugeben. Alles miteinander verheiraten und mit jeweils einer Prise Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Rohrzucker abschmecken.

3. Zubereitung Belag

Den Romanasalat waschen und die grünen Blätter entfernen. Die Rispen Tomaten waschen und wie die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Die Linsenburger in Leinöl von beiden Seiten anbraten. Anschließend bei 160 °C ca. 6 Minuten weiter garen lassen. Die Burger Buns mit der Guacamole bestreichen und nach Belieben belegen.

[Garden Gourmet Austria](#) > [Rezepte](#) > [Veganer Linsenburger mit Aronia Bun und Guacamole an Romanasalat](#)