

BURGER BUN

FÜR 14 BUNS

ZUTATEN BROTTTEIG

300 ml Wasser oder bunte Flüssigkeit**
50 ml Vollmilch

500 g Weizenmehl
W700 oder Type 550

50 g weiche Butter
25 g Zucker
20 g Germ
10 g Salz

OPTIONAL

Sesam zum Bestreuen

ZUTATEN GLASUR

1 Ei
1 EL Vollmilch
1 TL Zucker

**BUNTE FLÜSSIGKEIT

Zum Einfärben die folgenden Zutaten verwenden:

Rot: Rote Rübe Saft
Orange: Karottensaft
Grün: Spinatsaft
Gelb: 2 TL Kurkuma Pulver

ZUBEREITUNG BROTTTEIG

Alle Zutaten für 10 min langsam kneten.

Der Teig soll elastisch sein und sich von der Schüssel lösen. Teig abschmecken, er soll leicht salzig und süß schmecken.

Den Teig für 2 Stunden an einem warmen Ort zugedeckt aufgehen lassen.

Den Teig teilen, in 14 Stücke á 60 g.

Zu runden Brötchen formen, rund schleifen, die Brötchen glasieren und nach Belieben mit Sesam bestreuen.

Brötchen für 45 min gehen lassen.

BACKEN

Backofen auf 220°C Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Brötchen 10 bis 15 Minuten hell backen.

Für besonders schöne Brötchen mit Dampf backen (Dampfstoß oder ein Blech mit Wasser einschieben).

Vom Blech nehmen, auskühlen lassen.

Die Brötchen schnell essen oder einfrieren. Sie schmecken auch getoastet sehr gut.



Veggie Burger

GEMÜSE LAIBCHEN

Süßkartoffel oder Kürbis | 300 g
1 Dose Käferbohnen (400 g)
¼ Bund Petersilie
¼ Zehe Knoblauch
1 Rote Zwiebel
50 g Stärke
50 g Semmelbrösel
1 EL Paprika Pulver
1 EL Sojasauce
Salz

SERVIEREN

Salatblatt
100 g Kirschtomaten
Käse nach Belieben
Rote Zwiebel
4 Essiggurken



Geschältes Gemüse (Kartoffel oder Kürbis) weichkochen. Danach schälen und mit der Gabel zerdrücken. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermischen. Salzen, pfeffern, abschmecken. Die Masse darf nicht zu flüssig sein.

Zu runden Pattys formen, mit Öl einreiben und am Grill oder in der Pfanne anbraten.

Servieren

Für Cheeseburger, nach dem Umdrehen mit Käse belegen und zudecken.

SERVIEREN

Die Burger Buns halbieren. Mit Salat, Tomatenscheiben, Essiggurken Scheiben, Sauce und gegrilltem Laibchen servieren.