Rezept: Rote Linsen Patty im veganen Naan Burger - mit frischer Mango

Brennwerte	2259 kJ | 539 kcal	Vorbereitung	30 Minuten
Eiweiß	20,7 g	Ruhe-, Gar- & Backzeit	1 Stunde 10 Minuten
Kohlenhydrate	66 g	Gesamtzeit	1 Stunde 50 Minuten
Fett	19 g		



DIESES REZEPT FÜR ROTE-LINSEN-BURGER IST VEGANES INDISCHES FASTFOOD DER EXTRAKLASSE

Die indische Küche steht für ein Feuerwerk an Düften und Aromen. Klassiker wie Thali, Curry, oder Malai Kofta kennst du bestimmt. Aber hast du

schon mal einen indischen Burger probiert? Jetzt ist auf jeden Fall eine gute Gelegenheit: mit diesem Rote-Linsen-Patty, eingerahmt von selbst gemachtem Naan-Brot und frischer Mango. Das Ergebnis ist ein Rote-Linsen-Burger, eine vegane Geschmacksexplosion mit wertvollem Eiweiß und Eisen – und vor allem: ein Genuss für alle Sinne. Seien wir mal ehrlich – läuft dir jetzt auch das Wasser im Mund zusammen? Und gerade, weil es veganes Fastfood ist, eignet sich der Burger so gut, um mit Freunden zu kochen. Es gibt Burger in allen möglichen Variationen. Und man kann sie alle super selber machen. In diesem Rezept kombinieren wir verschiedene Zutaten der indischen Küche und zaubern uns einen leckeren veganen indischen Burger auf den Teller. Statt in klassische Burger-Buns betten wir ihn in traditionelles Naan-Brot (Naan-Brot reicht man in Indien meist zu Linsen oder Reis). Das schmeckt sehr gut und tut auch sehr gut: Die roten Linsen haben einen besonders hohen Eiweiß- und Eisengehalt – perfekt für einen gesunden Lebensstil. Außerdem haben wir uns für frische Mango entschieden. Sie ist das fruchtige I-Tüpfelchen. Zum Braten haben wir eine Pflanzencreme verwendet, mit Margarine funktioniert es aber auch.

Rezept: Rote Linsen Patty im veganen Naan Burger - mit frischer Mango

4 PORTIONEN normal

- 180 g rote Linsen
- 50 g Zuckerschoten (im Winter auch gerne Erbsensprossen)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 140 g Mehl + etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- 45 ml Wasser
- 1/2 TL Trockenhefe
- 1 EL Sesam
- 1 Zwiebel
- 1 Konoblauchzehe
- 3-4 Stängel Koriander (alernativ glatte Petersilie)
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 2-3 EL Hühlsenfrüchtemehl (z.B. Linsenmehl, Kichererbsenmehl)
- 40 ml Deli Reform Einfach Kochen
- 1 Tomate
- 1 kleine Möhre (ca. 80 g)
- 80 g frische Mango
- 20 g vegane Joghurtalternative (z.B. Soja, Hafer)
- 1 TL Deli Reform Das Original
- 1 Glas Curryaufstrich

1 ZUTATEN VORBEREITEN

Die roten Linsen nach Packungsanleitung in kochendem Wasser garen und ausdampfen lassen. In der Zwischenzeit die Zuckerschoten waschen, in sprudelndem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren und kurz mit Eiswasser abschrecken. Danach zur Seite stellen. Wenn es im Herbst oder Winter keine Zuckerschoten im Supermarkt gibt, schmecken auch Erbsensprossen wunderbar – einfach waschen, abtupfen und zum Belegen nutzen.

2 TEIG ZU NAAN-FLADEN VORBEREITEN

Das Mehl mit 45 ml Wasser, Hefe, 1 TL Deli Reform Das Original, einer Prise Salz, 20 g veganer Joghurtalternative und 1/2 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig klebrig ist, noch etwas mehr Mehl hinzu geben. Dann den Teig abdecken und ihn für 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Danach den Teig in 4 Portionen aufteilen. Die Portionen auf einer leicht mit Sesam und Mehl bestreuten Arbeitsfläche zu kleinen Fladen (Ø ca. 10 cm) ausrollen und für weitere ca. 15 Minuten gehen lassen.

3 NAAN-FLADEN RÖSTEN

Die Naan-Fladen in einer unbeschichteten Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe fettfrei ca. 3 Minuten je Seite rösten.

4 PATTIES VORBEREITEN

Jetzt die Zwiebel, den Knoblauch und die Möhre schälen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, den Knoblauch in der Knoblauchpresse pressen, die Möhre waschen und anschließend fein raspeln. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Linsen jetzt gut mit Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Koriander, Leinsamen und

etwas Hülsenfrüchtemehl verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu vier flachen Linsenpatties formen.

5 PATTYS BRATEN

Die Pflanzencreme zum Braten in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Linsenpatties darin 3-5 Minuten je Seite anbraten bis sie gelbbraun werden.

6 BURGER ZUBEREITEN UND SERVIEREN

Dann die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und in feine Scheiben schneiden. Danach die Mango vorsichtig schälen und in Spalten schneiden. Jetzt die gebackenen Naan-Fladen halbieren und jeweils eine Hälfte mit Curryaufstrich bestreichen. Anschließend das Naan-Brot mit einem Linsenpatty, Zuckerschoten, Tomaten und der Mango belegen. Abschließend den veganen Burger mit der übrigen Fladenhälfte abdecken. Diese Schritte mit den restlichen Patties und dem Brot wiederholen – und fertig sind vier leckere vegane Naan-Burger mit Linsenpatties und Mango.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte