

KÜCHENRATGEBER

ANNINA SCHÄFLEIN

BURGER VEGAN



SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks iPad und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Melanie Loser

Lektorat: Katharina Lisson

Korrekturat: Adriane Andreas

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8262-3

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Grossmann & Schuerle; Auen60 Photography; Andrea Mühleck

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8262 01_2022_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteurinnen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft. Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das
Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



ANNINA SCHÄFLEIN

Burger mit ausschließlich pflanzlichen Zutaten schmecken lecker und bedeuten keinesfalls Verzicht – davon ist unsere Autorin überzeugt. In diesem Buch zeigt sie, wie man köstliche und nährstoffreiche Burger zubereitet, die nicht nur Veganerinnen und Veganer überzeugen.

Was macht vegane Burger besonders?

Vegane Burger können sowohl klassisch als auch in neuen kreativen Variationen zubereitet werden. Und das ganz ohne Verzicht. Durch die Zutaten und Gewürze kommen sie wunderbar deftig oder fruchtig leicht daher, sodass für alle etwas dabei ist. Die pflanzlichen Zutaten liefern clever kombiniert wertvolle Nährstoffe, dazu gibt's noch eine Extraportion Genuss und Glücksgefühle. Ich bin überzeugt, dass die veganen Burger wirklich jeder und jedem schmecken. Einfach mal ausprobieren

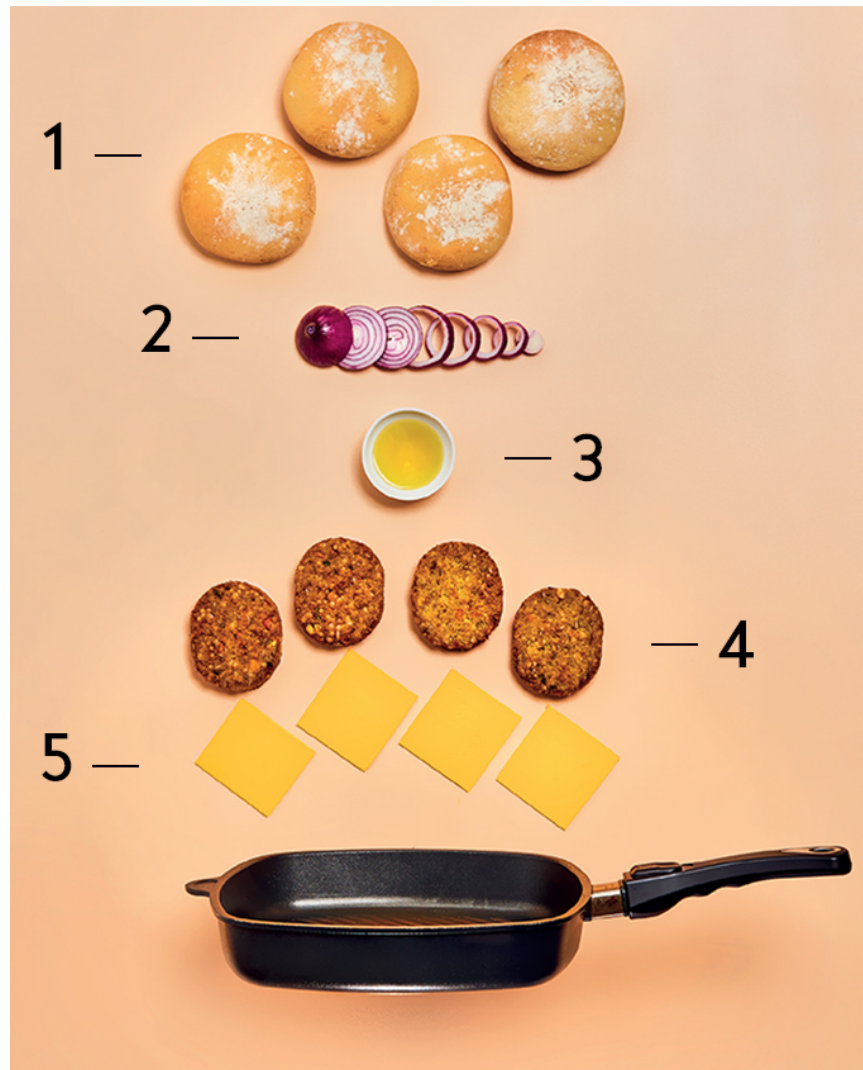
Was darf für dich auf einem veganen Lieblingsburger nicht fehlen?

Für mich kommt es auf die ausgewogene Auswahl und Kombination aller Bestandteile an. Das krosse, saftige Patty gibt als Herzstück die Geschmacksrichtung vor. Das Brötchen sollte knusprig angeröstet, aber nicht zu fest sein, damit die Füllung nicht beim ersten Bissen rausquillt. Ergänzt wird der vegane Lieblingsburger mit einer Sauce, die ihn saftig macht und weitere Aromen ins Spiel bringt. Dazu kommt Salat, Obst oder frische Kräuter sowie ein Topping mit Würze und Knusperereffekt.

Ist das nicht sehr aufwendig mit den vielen Komponenten?

Burger zu machen, muss weder zeitintensiv noch aufwendig sein. Oft braucht es nur wenige Zutaten. Ich bereite sowohl Brötchen als auch Pattys in größeren Mengen zu und friere sie ein. Die Saucen lassen sich gut vorbereiten. Wenn die Burgerlust kommt, einfach Brötchen und Pattys im Ofen aufbacken, mit frischen Zutaten ergänzen und genießen. Wer es ganz eilig hat, kann einzelne Zutaten fertig kaufen. Es gibt inzwischen eine große Auswahl an guten veganen Pattys, die auch auf einem gekauften Brötchen schmecken.

BLITZREZEPT CHEESEBURGER



- 1.** 4 Burgerbrötchen halbieren und im Toaster kurz rösten.
- 2.** 1 Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
- 3.** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen.
- 4.** Die Zwiebelringe und 4 vegane Burgerpattys bei mittlerer Hitze pro Seite 4-5 Min. braten.
- 5.** Wenden, je 1 vegane Käsescheibe Cheddar Style auflegen und schmelzen lassen.