

# Ayurvedischer Burger glutenfrei



Für 6 Personen

## **Gemüsepflanzerl:**

|            |  |
|------------|--|
| 400 g      | Kichererbsen (über Nacht einweichen)     |
| 5          | Karotten                                 |
| 4 Stangen  | Sellerie                                 |
| 3 kleine   | Zwiebel                                  |
| 1 TL       | Fenchelsamen                             |
| 1 TL       | Koriandersamen                           |
| ½ TL       | Bockshornkleesamen                       |
| ¾ TL       | Chilli                                   |
| 1 TL       | Curcuma                                  |
| ½ TL       | Amchur                                   |
| 1 TL       | Currymischung (z. B. Sonnenkuss)         |
| 1 handvoll | frischen Giersch (oder sonstige Kräuter) |
| 1 TL       | Steinsalz                                |
| 1 TL       | Blacksalt                                |
| 1 EL       | Ghee                                     |



## **Burger Semmel:**

|            |  |
|------------|--|
| 350 g      | glutenfreie Mehlmischung (z. B. Mix B von Schär) |
| 50 g       | Kartoffelmehl                                    |
| 1 Päckchen | Trockenhefe oder ½ Würfel frische Hefe           |
| 360 ml     | lauwarmes Wasser                                 |
| 2 EL       | Öl   |
| ½ EL       | Apfelessig                                       |
| 2 TL       | Ahornsirup                                       |
| 1 TL       | Salz   |
| 2 TL       | Natron oder Backpulver                           |

© Maria Käser-Aunkofer

AMITA GmbH, Kulmbacher Str. 6, 93057 Regensburg, [www.amita.gmbh](http://www.amita.gmbh), [info@amita.gmbh](mailto:info@amita.gmbh) 1



### **Für die Füllung:**

|       |                |
|-------|----------------|
| 150 g | Rosenkohl      |
| 1 TL  | Kümmelsamen    |
| 1 TL  | Salz           |
| 1 EL  | Ghee           |
| 1 EL  | frische Kresse |
| 2 EL  | Sprossen       |
| 6 EL  | Bärlauchpesto  |

### **Zubereitung:**

#### Gemüsepflanzerl

Die über Nacht eingeweichten Kichererbsen in der Küchenmaschine zerkleinern, so dass ein Brei entsteht.

Karotten, Selleriestangen und Zwiebel ganz klein würfeln. Giersch waschen, verlesen und klein hacken.

Ghee in einer Pfanne erhitzen. Die Fenchel-/Koriander- und Bockshornkleesamen kurz anbraten bis sie duften, dann die Zwiebeln dazugeben und goldbraun dünsten. Karotten und Sellerie dazugeben und weich dünsten. Alle restlichen Zutaten mit dem Gemüse zu den Kichererbsen geben. Sollte noch etwas Bindung fehlen, dann etwas Kichererbsenmehl dazugeben.

Abschmecken und aus dem Teig sechs Pflanzerl formen. In einer Pfanne in reichlich Ghee ausbacken.



## Burger Semmeln:

Die Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen und ca. 15 Minuten gehen lassen.

Glutenfreies Mehl, Kartoffelmehl, Ahornsirup, Salz, Essig und Natron in eine Rührschüssel geben.

Den Vorteig und das Öl vorsichtig mit dem Knethaken des Rührgeräts unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig in der Schüssel belassen und 30 Minuten bei Zimmertemperatur zugedeckt ruhen lassen.

Den Teig nochmals gut durchkneten und auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Aus dem Teig sechs Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Wasser bepinseln. Nochmal an einem warmen Ort ca. 30 Minuten aufgehen lassen.

Die Semmeln mit Öl bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.



## Füllung:

Rosenkohl waschen, die äußeren Blätter entfernen und halbieren.

Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Kümmelsamen anbraten, bis sie duften. Rosenkohlhälften dazugeben und anrösten, so dass sie eine schöne braune Farbe haben und weich sind.

Kresse und Sprossen waschen.

## **Zusammensetzen:**

Die abgekühlten Semmeln in der Mitte auseinanderschneiden. Die untere Hälfte mit je 1 EL Bärlauchpesto bestreichen. Das Gemüsepflanzerl darauf geben, Rosenkohl auf das Pflanzerl setzen, mit Kresse und Sprossen bestreuen und mit dem Semmeldeckel abschließen.

Diese Burger sind zwar etwas aufwändiger - aber es lohnt sich!  
Das Rezept für das Bärlauchpesto findest du unter:  
[www.amita.gmbh/rezepte/baerlauchpesto](http://www.amita.gmbh/rezepte/baerlauchpesto)!

Wenn es schnell gehen soll kannst Du Semmeln vom Bäcker verwenden und die angeschnittenen Hälften etwas in Olivenöl anbraten.