



Veganer Zucchini-Hirten-Burger mit selbstgemachtem Sauerteig-Bun



Zeit gesamt
8h 30min

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Schwierig

Zutaten

für 4 Portionen

Selbst gemachter Sauerteig	50 g
Dinkelvollkornmehl	50 g
Wasser	165 ml
Dinkelmehl, Type 630	220 g
Zucker	20 g
Salz	1 TL
Vegane Butter-Alternative	35 g
Haferdrink	25 ml
Haferflocken, kernig	1 EL
Zucchini	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Minze, frisch	5 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Leinsamen, geschrotet	20 g
Paniermehl	4 EL
Veganer Hirtengenuss	150 g
Kreuzkümmel	1 TL
Oliveöl	2 EL
Romatomen	2 St.
Salat-Mix	40 g
Vegane Salatmayonnaise	6 EL
Bio Zitronen	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Messbecher, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, grobe Reibe, Pinsel, Frischhaltefolie

1. Für die Sauerteig-Buns:

In einem Messbecher 50 g [Selbst gemachter Sauerteig](#) mit 50 g Dinkelvollkornmehl und 50 ml lauwarmem Wasser verrühren, sodass keine Mehlklümpchen mehr zu sehen sind. An einem warmen Ort für ca. 5 Std. zugedeckt gehen lassen, damit der Sauerteig erneut aktiviert wird. Das Volumen des Teiges sollte sich etwa verdoppelt haben.

2. In einer großen Schüssel 220 g Dinkelmehl mit 20 g Zucker und 115 ml Wasser vermischen und mit einem Teller abgedeckt ebenfalls ca. 5 Std. an einen warmen Ort gehen lassen.

3. Nach ca. 5 Std. Ruhezeit 115 g vom aktivierten Sauerteig zum Teig in die große Schüssel geben, 1 TL Salz zufügen und mit einem Handrührgerät mit Knethaken ca. 5–10 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Vegane Butteralternative würfeln, dazugeben und nochmals verkneten, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr am Schüsselrand klebt. Den Teig mit einem etwas schief aufgelegtem Teller bedecken und ca. 2 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

4. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig in 4 gleichgroße Stücke teilen, zu Kugeln abrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Das Backblech mit

einem umgedrehten Backblech abdecken und die Teiglinge noch mal 1 Std. auf dem Blech gehen lassen.

5. Den Ofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Aufgegangene Buns vorsichtig mit Haferdrink einpinseln und mit Haferflocken bestreuen. Auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben, die Temperatur auf 200 °C reduzieren und die Buns ca. 25–30 Min. goldbraun backen.

6. Für die Patties:

Zucchini waschen und die Enden entfernen. Zucchini grob raspeln, in einer Schüssel mit etwas Salz vermischen und ca. 10 Min. Saft ziehen lassen. Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln. Grobe Kräuterstiele entfernen, die Blätter und zarten Stiele fein hacken. Zwiebel schälen und halbieren. Eine Hälfte fein würfeln und die andere Hälfte in Streifen schneiden.

7. Geraspelte Zucchini in ein Sieb geben und mit den Händen ausdrücken. Ausgedrückte Zucchini mit Zwiebelwürfeln, gehacktem Knoblauch, Leinsamenschrot, Paniermehl, 100 g zerbröckeltem Hirtengenuss, Petersilie, Minze, gemahlenem Kreuzkümmel vermischen. Die Masse sollte formbar, aber nicht klebrig sein. Falls die Masse zu feucht ist, noch etwas Paniermehl zugeben. Masse in 4 Portionen teilen und mit leicht angefeuchteten Händen zu Patties formen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zucchini-Patties darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils ca. 2–3 Min. goldbraun braten.

8. Inzwischen die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen und trocken schleudern. Die abgekühlten Sauerteig-Buns waagrecht halbieren. Schnittflächen nach Belieben in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Schnittflächen der Buns mit veganer Salatmayonnaise bestreichen. Untere Bun-Hälften mit Salat belegen. Gebratene Zucchini-Patties darauflegen und mit Tomatenscheiben und roten Zwiebelstreifen belegen. Übrigen Hirtengenuss darüberbröseln und die Deckel der Sauerteig-Buns darauf etzen.

Guten Appetit!

Tipp:

Dazu passen klassische oder [Süßkartoffel-Pommes](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	644 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	20 g
Fette	43 g