

Vegane Burger und vegane Mousse au Chocolat

Zutaten:

Vegane Bohnen Burger:

- 150 g Tofu
- 400 g schwarze Bohnen
- 150 g Pilze
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 150 g Mais (oder 1 Kolben)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Öl
- ½ gewürfelte Paprika
- 6 TL gemahlene Leinsamen
- 75 g Mehl
- eine Handvoll frischen Koriander
- vegane Burgerbrötchen
- Tomaten, Zwiebel und Salat zum Garnieren



Mousse au Chocolat:

- 220 g vegane Zartbitterschokolade
- 8 EL Kokoscreme oder dicke Kokosmilch
- 2 reife Avocados
- 6 EL Agavendicksaft (je nach Geschmack auch mehr)
- Granatapfelkerne, Schokoraspeln und Kokosflocken zum Garnieren

Zubereitung Burgerlaibchen:

Die Zwiebeln und Paprika in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den Bohnen in eine Schüssel geben. Die Stiele der Pilze abtrennen und die Pilze grob schneiden. Leinsamen, Salz, etwas Mehl und Pilze in die Schüssel hinzufügen. Knoblauch klein hacken, Tofu grob schneiden und alles zusammen mit Koriander zu den restlichen Zutaten beimengen. Alles mit einem Stabmixer oder einem Mixer zu einer feinen Masse pürieren. Die Maiskörner unter die Masse rühren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse nun Laibchen formen und in das heiße Öl legen. Die Burgerlaibchen so lange braten, bis sie auf beiden Seiten braun sind. Die veganen Laibchen anschließend mit Salat, Tomaten und Zwiebeln in ein Burgerbrötchen legen und fertig ist der vegane Burger.

TIPP: Die Burgerbrötchen vorher kurz im Ofen aufbacken.

Zubereitung Mousse au Chocolat:

Die Schokolade klein hacken und im Wasserbad schmelzen, bis eine cremige Masse entsteht. Ein wenig abkühlen lassen. Avocados, Kokoscreme und Agavendicksaft dazugeben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mousse pürieren. In Dessertschälchen füllen und mit Granatapfelkernen, Schokoraspeln oder Kokosflocken garnieren.

