



VESTESSEN



BEEV-BURGER (130g)

ZUTATEN:

je 40g Seitan-Fix/Gluten & Wasser, je 15g Paniermehl, Soja-Sauce dunkel & Rapsöl, je 1/2 TL Tomatenmark, Senf mittelscharf & Zwiebelgranulat, je 1 Prise Pfeffer schwarz, Zucker & Salz

NÄHRWERTE PRO STÜCK:

380 Kalorien, 37.5g Protein, 20g Kohlenhydrate, 17.5g Fett*



1) Seitan-Fix/Gluten und Paniermehl in eine Schüssel geben



2) Beides möglichst klumpenfrei mit einem Löffel vermischen



3) Wasser, Soja-Sauce, Rapsöl, Gewürze, Tomatenmark, Senf und Zucker in eine zweite Schüssel geben



4) Alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Sud vermischen



5) Flüssige zu den trockenen Zutaten geben und gründlich verkneten



6) Teig auf einer glatten Unterlage zu einem runden Burger formen (1cm hoch)



7) Rapsöl in eine Grill-Pfanne geben, erhitzen und Burger bei mittlerer Hitze 2-3min von jeder Seite anbraten

TIPP:

Das Patty passt perfekt auf die palmölfreien XXL-Sesam-Burger-Brötchen von REWE Beste Wahl. Mit Eisbergsalat, Tomate, Gewürzgurke & Ketchup entstehen so die leckersten Rindfleisch-Burger!

* Fettgehalt im ungebratenen Zustand