

Vegane Burger Buns

VORBEREITEN

150
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 9 Buns

Für den Teig

125 ml Sojamilch
100 ml Wasser
50 g Rohrohrzucker
20 g frische Hefe
500 g Mehl Type 550
1 Esslöffel Sojamehl
80 g weiche Sojabutter
4 Esslöffel Sojamilch

Ein guter Burger startet immer mit dem richtigen Burger Bun. Und das geht auch vegan. Burgerbrötchen ohne Ei? Jep. Unglaublich fluffig, weich und natürlich extrem lecker.

- 1 -

Zimmerwarme Milch, Wasser, Zucker und Hefe verrühren und abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

- 2 -

Mehl, Salz und Butter ca. 5 Minuten zu einem bröseligen

Teig kneten. Sojamehl mit 2 EL Wasser anrühren und mit in den Teig geben.

- 3 -

Hefemischung zu dem Teig geben und ca. 10 Minuten gut durchkneten, bis ein homogener Teig entsteht. Mit Klarsichtfolie abdecken und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

- 4 -

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 9 gleichgroße Teile aufteilen.

- 5 -

Jedes Teil zu einer Kugel formen und "schleifen". Dazu den Teigball zwischen Hand und Arbeitsplatte gegen den Uhrzeigersinn rollen. Buns auf ein Backblech geben und abgedeckt nochmals 1 Stunde ruhen lassen.

- 6 -

Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

- 7 -

Buns mit Sojamilch einpinseln und mit einem Topping nach Wahl bestreuen. Auf mittlerer Schiene 15 Minuten backen.

Das Rezept stammt von unserem Food-Fotografen Jonathan, der zugleich auch Kochbuchautor ist. Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, aber trotzdem gerne herzhaftes zwischen den Brötchenhälften essen möchte, ist sein liebevoll gestaltetes Erstlingswerk sehr zu empfehlen.