

INHALTSVERZEICHNIS




Einleitung	4
Burger selber machen	7
Unsere Veggie Burger auf einen Blick.....	8

Brötchen für Burger: Buns












Buns ohne Milch und Butter	12
Buns aus Kartoffelteig	14
Buns aus Roggenmehl und Melasse	17
Buns mit Körnern und Gewürzen	18
Glutenfreie Buns.....	20
Buns aus Basmatireis nach indischer Art	21

Gemüseburger

Linsen-Burger mit Blumenkohl und Cashewkernen	24
Rote-Bete-Burger mit roten Bohnen	27
Burger mit weißen Bohnen, Nüssen und Parmesan.....	28
Seitan-Burger nach provenzalischer Art ☞	31
Tempeh-Burger ☞	33
Kichererbsen-Burger mit frischen Kräutern ☞	34
Falafel-Burger ☞	37
Auberginen-Burger	38
Sellerie-Burger mit Teriyaki-Sauce ☞	40

Tofu-Zucchini-Burger nach orientalischer Art	43
Räuchertofu-Burger mit Algen	45
Portobello-Burger 	46
Kürbis-Burger mit Cheddarkäse	48

Saucen und Beilagen

Tomatenketchup 	53
Joghurt-Sesam-Sauce	54
Barbecue-Sauce 	54
Avocado-Creme mit Algen 	56
Kresse-Creme	57
Champignon-Tatar	58
Zucchini-Püree 	58
Lauchzwiebel-Minz-Pesto 	60
Vegane Mayonnaise (Veganaise) 	60
Mixed Pickles »Express« 	61
Kartoffelspalten 	62
Bunte Gemüse-Pommes 	65
Zwiebelringe 	67
Cleas Cole Slaw 	68
Estérelles Cole Slaw	70

Über die Autorinnen	71
Buchempfehlungen	72