

Veganer Hackepeter / Kidney-Umami-Aufstrich

Zutaten für 4 Brötchenhälften

140 g Kidneybohnen (trocken, über Nacht eingeweicht + weichgekocht oder 240 g abgetropft, aus der Dose)
½ EL gemahlene Haferflocken
1-2 EL Tomatenmark
5 g Steinpilze, fein gemahlen, mit 4 TL Wasser zu Paste gerührt
4 Tropfen Flüssigrauch (Buche oder Hickory)
2-3 TL Sojasauce
3 EL Öl (geschmacksneutral)
1 MSp. Kümmel, gemahlen
2 TL Hefeflocken
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ TL Salz
¼ Zwiebel, fein gewürfelt
½ Zehe Knoblauch, durchgepresst
3 Reiswaffeln



Zubereitung

Abgetropfte Kidneybohnen mit allen anderen Zutaten -außer Reiswaffeln, Zwiebeln und Knoblauch pürieren. Mit Sojasauce, Pfeffer und ggf. Flüssigrauch und Tomate abschmecken.

Reiswaffeln zerbröseln.

Zunächst Zwiebel und Knoblauch und zuletzt den Reis zu der Bohnen-Würzpaste mischen.

Mindestens 30 Minuten, besser über Nacht durchziehen lassen.

Will man, dass der Reis noch etwas knuspert beim Essen, dann diesen erst kurz vor Verzehr untermengen.

Getestete Varianten des veganen Hackepeters: Bei den Kochtests zum Rezept habe ich zusätzlich im Teig probiert: Rote Bete roh und gekocht, Möhre und rote Linsen. Alles verwässert den Geschmack und ist deshalb nicht empfehlenswert.

Hinweis zum Flüssigrauch: Er enthält nur gereinigtes Rauchkonzentrat und ist keine Grillsauce, die nur so ähnlich heißt! Es gibt 3 Sorten Flüssigrauch: Hickory (amerikanische Walnuss), Hartholz und Buche. Am kräftigsten, allerdings mit einem für uns auch etwas ungewohnten Aroma ist Hickory. Über Buche werden in Deutschland alle möglichen Dinge geräuchert.

Gebraten als Hamburger-Patty? Ja auch gebraten schmeckt dieser Hackepeter super. Er ist aromatisch und schön saftig. Allerdings muss man einiges an zusätzlicher Bindung einbringen, damit er nicht zerfällt und ihn dann auf kleinster Flamme braten. Probiert habe ich es nur mit einem Esslöffel gemahlene Leinsamen zusätzlich im Teig (mit 30' Quellzeit). Das reicht nicht aus, um einen stabilen Brätling zu erhalten. Da muss wahrscheinlich Mehl dazu.