

Mini-Burger

Dieser Beitrag enthält Werbung.

Klein im Format – aber groß im Geschmack! Die formschönen Mini-Burger sind der Hit auf jedem Büfett, aber auch als Hauptspeise mit Pommes und Salat bieten die köstlichen Mini-Burger eine tolle Abwechslung!

Die Burgerbrötchen sind frei von: Gluten, Weizen, Mais, Hafer, Soja, Laktose, Milch. Hefefrei, eifrei und fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende



Für 12 Stück

Zutaten für die Burgerbrötchen:

250g glutenfreie Backmischung für Brötchen & Brezen von Tanjas Backliebe

1,5 TL (6g) Salz

1 TL (4g) Zucker

200ml lauwarmes Wasser (28 – 30 Grad)

$\frac{1}{2}$ Würfel (20g) Frischhefe oder 1 P. (7g) Trockenhefe

1 EL (10g) Speiseöl

1 TL (5g) glutenfreier Essig

1 Ei, verquirlt

Sesam

Außerdem:

12 glutenfreie Mini-Frikadellen (z.B. von Rügenwalder Mühle),

alternativ 12 Mini-Falafel (z.B. glutenfreie Mischung für Falafel von Bauck)
3 Scheiben Schmelzkäse (ggf. laktosefrei)
12 kleine Stücke Blattsalat
einige Mini-Tomaten
glutenfreie Mayonnaise
glutenfreies Ketchup
12 Holzstäbchen

1. Herstellung der Burgerbrötchen. Backofen vorheizen: **Ober- u. Unterhitze 250 Grad ODER Umluft 230 Grad**. Hinweis: Die glutenfreien Brötchen werden schöner, wenn sie bei Umluft gebacken werden! Ein Backblech auf den Backofenboden stellen.
2. Mehl, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen. Hefewasser, Essig und Öl zum Mehl geben und 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig sollte weich, aber dennoch gut knetbar sein. Bei Bedarf noch 10ml Wasser hinzufügen. Durch die weiche Teigtextur gehen die Brötchen besonders schön auf.
3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig leicht bemehlen, in zwölf Stücke teilen und mit bemehlten Händen runde Teiglinge formen. Eine Seite der Teiglinge mit verquirltem Ei bepinseln und in den Sesam drücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Teiglinge dabei etwas flach drücken.
4. Das Backblech sofort auf mittlere Schiene in den Ofen einschieben und sogleich etwa 75ml Wasser in das Backblech auf den Backofenboden gießen. Achtung! Backofentüre **SOFORT** schließen, es entwickelt sich rasch ein Dampfstoß! **Brötchen 8 Minuten backen**. Anschließend die Temperatur auf **200 Grad (Ober- und Unterhitze) ODER 180 Grad (Umluft)** reduzieren und **weitere 20 – 22 Minuten backen**, bis die Brötchen schön goldbraun sind. Werden die Brötchen während der Backzeit zu dunkel, mit Backpapier abdecken. Brötchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
5. Alle Zutaten für die Füllung bereitstellen. Schmelzkäsescheiben vierteln, Salat waschen und Mini-Tomaten

in Scheiben schneiden.

6. Die Burgerbrötchen halbieren, mit Mayonnaise und Ketchup bestreichen und mit Frikadellen, Käse, Salat und Tomate befüllen. Mit Holzstäbchen fixieren und servieren.

Eifrei – Tipp: Angerührtes Ei-Ersatzpulver zum Bepinseln verwenden. Mini-Frikadellen ohne Ei zubereiten oder Falafel einsetzen. Eifreie Mayonnaise ist im Reformhaus oder Bioladen erhältlich.

Hefefrei – Tipp: Die Hefe weglassen. Da Sauerteig in der Backmischung enthalten ist, erhalten die Mini-Brötchen auch ohne Hefe eine schöne Porung.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Reissirup ersetzen. Essig durch verdünnte Essig-Essenz tauschen. Tipp zur Füllung: Tomaten weglassen, Ketchup und Mayo in fruktosearmer Variante einsetzen. Bei Mini-Frikadellen auf Zuckerbestandteile achten, alternativ selbst zubereiten.

Milchfrei – Tipp zur Füllung: Eine vegane Käsalternative anstatt Schmelzkäse einsetzen. Bei Mini-Frikadellen auf Milchbestandteile achten. Milcheiweißfreie Mayonnaise ist im Bioladen oder Reformhaus erhältlich.

