

Vegane Fleisch-Patties mit Eisen-Tabletten und Erbsen-Protein

😊 happy-mahlzeit.com/2021/04/27/vegane-fleisch-patties-mit-eisen-tabletten-und-erbsen-protein/

Zutaten für ca. 10 Patties:

- 500 g Erbsenprotein
- 600 g Weizeneiweiß (Gluten)
- ca. 1000 ml Wasser
- 5 EL Sojasoße
- 3 EL Rote Beete Pulver
- 2 EL Tomatenpulver
- 1 EL Zwiebelgranulat
- 3 EL Selleriepulver
- 2 TL Knoblauchgranulat
- 4 Tropfen flüssiges Raucharoma
- 3 EL Hefeextrakt oder gekörnte Brühe
- 5 Eisentabletten, im Mörser zerkleinert
- Salz
- Pfeffer

Nach dem Kochen:

- 90 g Kokosfett (gefroren)
- etwas Rote Bete Pulver

Zubereitung:

Alle Zutaten mit einer Küchenmaschine zu einem festen Teig vermengen. Anschließend in hitzebeständigen Beuteln vakuumieren und 30 - 35 Minuten kochen. Abkühlen lassen und mit einer Küchenmaschine in kleinere Stücke zerhackseln, nochmal etwas Rote Bete hinzufügen, bis die Farbe fleischähnlich wirkt. Tiefgekühltes Kokosfett ebenfalls zerhackseln und beimischen.

Mit Hilfe einer Burgerpresse zu Patties formen und in Pfanne oder Grill braten.

Rezept: Sebastian Lege

Quelle: ZDF – Die Tricks der Lebensmittelindustrie