



NestTipp 37

„Burger“

Vegane Burger Patties sind aus dem Sortiment im Supermarkt, aber auch in Restaurants nicht mehr wegzudenken. Es gibt welche, die sehen den Fleisch Patties täuschend ähnlich und sind auch geschmacklich sehr nah dran, aber es gibt auch die Möglichkeit, Grünkern- oder Gemüse Patties zu kaufen oder natürlich selbst zuzubereiten.

Burger Brötchen (Buns)

Bei Burger Brötchen würde mal wieder eine klare Deklarierung einiges vereinfachen.

Es gibt Buns, die enthalten Milchprodukte, aber auch Honig. Daher immer gut lesen!

Viele verarbeitete Lebensmittel wie Brot und Brötchen enthalten Mono- und Diglyceride. Und immer stellt sich die Frage, ob diese vegan sind oder nicht.

Zu diesem Thema habe ich euch bereits meine eigene Meinung geschrieben.

Mono- und Diglyceride von Speisefettsäure oder auch E471, E470a, E472e, E481 sind Emulgatoren, die aus einer ölichen und einer wässrigen Komponente eine homogene Masse erzeugen.

Dazu zitiere ich eine Erläuterung aus der folgenden Quelle:

💡 <https://www.vegpool.de/magazin/mono-diglyceride-speisefettsaeuren-vegan.html>

Die Ausgangsprodukte zur Herstellung von Mono- und Diglyceriden aus Speisefettsäuren sind Glycerin und natürliche Fettsäuren. Glycerin ist ein Zuckeralkohol, der in allen Lebensformen vorkommt. Früher wurde Glycerin meistens aus Schlachtnebenprodukten erzeugt, denn diese waren günstig und jederzeit verfügbar. Heute wird Glycerin meist aus pflanzlichen Rohstoffen – z. B. aus Soja – gewonnen, auch wenn Schlachtnebenprodukte („Abfälle“ sind es ja nicht) natürlich immer noch massenweise zur Verfügung stehen.

Auch die verwendeten Fettsäuren können sowohl pflanzlichen, als auch tierischen Ursprungs sein, wobei auch hier heute fast immer Pflanzen genutzt werden. Die Frage, ob Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren also vegan sind, kann bestenfalls mit meistens, aber nicht immer beantwortet werden.

Es gibt Hersteller, wie z. B. die Firma „Harry“, die zumindest auf ihrer Homepage klar deklariert haben, dass der Zusatzstoff pflanzlichen Ursprungs sei. In der Regel hilft nur eine persönliche Anfrage beim Hersteller zu stellen. Allerdings kann ich aus Erfahrung sagen, dass das Verhältnis der positiven Rückmeldungen nicht im Ergebnis zu dem Fall steht, dass Mono- und Diglyceride tierischen Ursprungs gewesen sind.



Ich kenne für mich kein Produkt, auf das das zugetroffen hat. Daher habe ich für mich entschieden, diesen Emulgator nicht mehr zu hinterfragen.

Um zu wissen, was in den Buns enthalten ist, mache ich diese so gut es geht selbst. Ach, und wenn ihr euch wundert, warum ich zwischen Burgerbrötchen und Buns springe. Das ist ein und dasselbe, nur die englische Übersetzung, die in unseren Sprachgebrauch Einzug erhalten hat.

Ich habe jetzt ein mutiges Rezept für euch, denn jedes Mal, wenn wir die Buns machen, denken wir immer, dass uns diese nicht gelingen. Der Teig geht nur so semi auf und die einzelnen Buns verlaufen etwas. Nach dem Backen sind wir jedoch immer sicher: Die Buns sind so lecker und doch aufgegangen, sodass ich euch das Rezept einfach nicht vorenthalten möchte.

Burger Brötchen

Zutaten:

- 1 Pck. Trockenbackhefe
- 1 EL Zucker
- 120 ml lauwarmes Wasser
- 170 ml Pflanzenmilch
- 2 EL Rapsöl)
- 1 TL Salz
- 375 g Mehl
- Optional Sesam zum bestreuen

Die Hefe und den Zucker im lauwarmen Wasser etwas verrühren und 5 Minuten stehen lassen. Die Pflanzenmilch und das Öl abmessen und das Hefe-Gemisch dazu geben und leicht verrühren. Nun das Salz und das Mehl in eine Rührschüssel geben und die Flüssigkeit dazu geben. Mit der Küchenmaschine oder dem Handrührer mit Knetaufsatz ca. 5 bis 7 Minuten kneten. Die Rührschüssel mit dem Teig darin mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig so lange gehen lassen, bis er sich vom Volumen her ungefähr verdoppelt hat (ca. 1 Stunde). Nun den Teig mit einem Teigschaber aus der Rührschüssel lösen, auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und mit der Hand kurz durchkneten. Den Teig in 8 gleiche Portionen teilen. Die Teigportionen zu festen Kugeln formen, auf ein bemehltes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und nochmals ca. 30 bis 40 Minuten gehen lassen, bis sie Hamburger-Größe erreicht haben. Im Ofen ca. 15 bis 18 Minuten bei 200 Grad backen. Manchmal kann der Teig auch etwas klitschiger sein. Das wirkt sich nicht negativ auf die Buns aus. Wer mag, kann die Buns mit Sesam bestreuen

Und natürlich könnt ihr die Buns auch kaufen. Dazu packe ich euch ein paar Beispiele in die Bilddatei.



Ich mag es ja gerne einfach und ehrlich. Dafür habe ich ein schönes Rezept für ein Burger Patty, aber auch für „Pulled NOT Pork“. Für letzteres muss man Pilze mögen. Wer das nicht mag, kann Jackfruit nehmen. Die werde ich euch im Laufe der NestTipps noch vorstellen.

Kräuterseitlinge sind Pilze und inzwischen in fast jedem Super- oder Biomarkt erhältlich.

„Pulled not Pork“

Zutaten

- Frische Kräuterseitlinge nach Bedarf
- Olivenöl
- Gewürz: BBQ Rub
- BBQ Soße



: <https://www.waldfraeuche-zwicknagl.de/Frische-Pilze/Kulturpilze/Krauterseitlinge/Frische-Krauterseitlinge-150g-Packung::246.html>

Zubereitung

Die Kräuterseitlinge längs auseinanderzupfen und in eine Auflaufform geben. Anschließend nach Gefühl mit etwas Olivenöl und ca. einem Esslöffel BBQ-Rub Gewürz und einem Esslöffel BBQ Soße marinieren und im Backofen 30 Minuten bei 180 Grad backen lassen, bis es aussieht wie „Pulled Pork“.

Zwischen Buns und Patties

Neben dem klassischen Belag aus Zwiebeln, Tomate, Gurke, Gewürzgurke und Salat eignen sich hier auch Avocados, Karotten oder Jalapeños auf dem Burger. Ich mag auch sehr gerne Röstzwiebeln darauf.

Burgersoßen packe ich euch in die Bilddatei. Ich nehme aber am liebsten Mayo.

Patties

Es gibt inzwischen verschiedene Hersteller, die fleischähnliche Patties produzieren.

Es ist toll, dass es diese pflanzlichen Patties gibt. Zur Wahrheit gehört jedoch auch, dass hinter einigen Patties reine Fleischproduktionsfirmen stecken, die zwar diese pflanzlichen Patties produzieren, jedoch dadurch kein Tier weniger stirbt. Die Produktion mit tierischen Produkten wird leider keineswegs heruntergefahren, da diese Produkte weiterhin in den Export fließen. Slogans wie: „Der Fleischkonsum in Deutschland sinkt!“ sind zwar korrekt, doch der weltweite Konsum tierischer Produkte steigt nicht nur durch die wachsende Bevölkerung. Somit finden sich, durch den Export, immer noch Abnehmer:innen, die leider das Angebot von tierischen Produkten nicht sinken lassen.



Natürlich kein Muss, aber wer die Möglichkeit hat, könnte daher z.B. auf die Patties der Firma „Wheaty“ im Bioladen ausweichen, dort steckt beispielsweise kein Fleischproduzent dahinter.

Es ist kein Geheimnis, dass die fleischähnlichen Patties nicht nur mit 3 Zutaten auskommen, doch sie schaffen es, den Menschen ein gleichwertiges Mundgefühl und Geschmackserlebnis zu geben und schaden dabei weder sich selbst noch den Tieren, denn sie kommen ganz ohne Tierleid aus.

Patty aus Kidneybohnen und Haferflocken

Das ursprüngliche Rezept habe ich etwas angepasst. Ich verzichte auf den Kreuzkümmel und füge dafür einen Esslöffel Semmelbrösel hinzu.



<https://www.stoneline.de/rezepte/veganer-burger-mit-kidneybohnen-patty>

Zutaten

- 400 g Kidneybohnen (abgetropft und abgespült)
- 1 Karotte, gerieben
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 EL Semmelbrösel bzw. Paniermehl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Olivenöl zum Braten

Zubereitung

Die Kidneybohnen in einer großen Schüssel mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, sodass noch einige Stücke übrig bleiben. Karotte, Zwiebel, Knoblauch, Haferflocken, Tomatenmark, Semmelbrösel und Paprikapulver hinzufügen. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Mischung 4 gleich große Patties formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Patties von beiden Seiten etwa 4-5 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Andere Ideen

Eine weitere Idee sind beispielsweise diese leckeren Grünkernburger der Firma „Bauckhof“. Dieses Pulver ist einfach mit Wasser zu mischen und anschließend zu braten.

Ich mag auch sehr gerne die veganen Fischstäbchen im Burger.

Oder auch diverse Gemüseburger wie den Brokkoli Burger der Firma „SoFine“.

Beispiele packe ich euch ebenfalls in die Bilddatei.



Burgerlokale

Eine Zeit lang wurde ein Burger Lokal nach dem anderen eröffnet. Vegane Burger sind auf der Speisekarte in vielen Lokalen nicht mehr wegzudenken. Ketten wie „Hans im Glück“ oder „Peter Pane“ sind in Münster ansässig. Übrigens ist dort die Mayo standardmäßig vegan. Beim „Hochstapler“ am Hafen kann man ebenfalls in einen saftigen veganen Burger beißen. Und natürlich findet ihr leckere Burger in den rein veganen Lokalen wie „Krawummel“ und der „Mokelbar“. (Stand Januar 2026)

Lokale, die auch pflanzliche Alternativen anbieten, haben den Vorteil, dass man mit Familien und Freunden essen gehen kann und jeder das Gericht wählen kann, was er für richtig hält. Es gibt also genügend Möglichkeiten auch beim Essen gehen, sich für vegane Gerichte zu entscheiden. **Man muss es dann auch nur tun!**

Gerade beim Essen gehen trifft man nicht immer auf Gleichgesinnte. Oft ist eine vegane Ernährung mit Vorurteilen belastet.

In einer, zum Thema Burger passenden Reportage von „Stern TV“ könnt ihr euch mal anschauen, wie schnell Kritiker ihre eigenen Aussagen widerlegen.

⌚ <https://www.youtube.com/watch?v=UoYqExbv6fQ>

Menschen neigen dazu, wenn sie an Veganerinnen und Veganer denken, erst mal negativ eingestellt zu sein, ohne wirklich zu wissen, was hinter dieser Lebenseinstellung steht. Das meine ich nicht pauschal. Dennoch beobachtet man das relativ oft.

Seine Kraft sollte man sich eher für positive Einstellungen aufheben und das beweist allein ihr, die den NestTipp Woche für Woche lest und hoffentlich pflanzliche Produkte ausprobiert.





Quelle: Stand Januar 2026

Bild 1: <https://www.harry-brot.de/produkte/detail/show/xxl-burger-broetchen>

Bild 2: <https://www.edeka.de/unsere-marken/produkte/edeka-craft-burger-buns-4311501673942.jsp>

Bild 3: <https://www.rewe.de/shop/p/butcher-s-burger-vegane-buns-brioche-style-4-stueck/8888961>

Bild 4: <https://hartkorn-gewuerze.de/de/shaken-grill-smoky-rub.html>

Bild 5: <https://www.kuehne.de/produkte/grillsaucen/barbecue-sauce-flasche>

Bild 6: <https://www.rewe.de/shop/p/rewe-bestе-wahl-roestzwiebeln-150g/1209186>

Bild 7: <https://www.rewe.de/shop/p/bedda-vegane-mayo-250g/2872947>

Bild 8: <https://www.rewe.de/shop/p/thomy-vegan-burger-sauce-300ml/8923129>

Bild 9: <https://www.wheaty.de/produkte/vegane-burger/>

Bild 10: <https://www.gardengourmet.de/produkt/sensational-burger>

Bild 11: <https://shop.block-house.de/blockhouse/burger/vegan-burger-zid15434>

Bild 12: https://unternehmen.lidl.de/pressreleases/2025/251015_vegane-burger

Bild 13: https://www.bauck.de/shop/weizen-paniermehl-bio-200g?srsltid=AfmBOopJKEXWnQxfCZLzh9T9wv_L8wcM83Asu-bYs02iMp6XOClHuEDh

Bild 14: <https://www.rewe.de/shop/p/iglo-green-cuisine-fischstaebchen-vegan-12-stueck-336g/7893313>

Bild 15: <https://www.dm.de/bauckhof-fertigmischung-gruenkern-burger-vegan-p4015637004945.html>

Bild 16: <https://www.sofine.eu/de/product/brokkoli-burger/>