

ESTD 2016

SOUL&SPICE

Taste That Matters

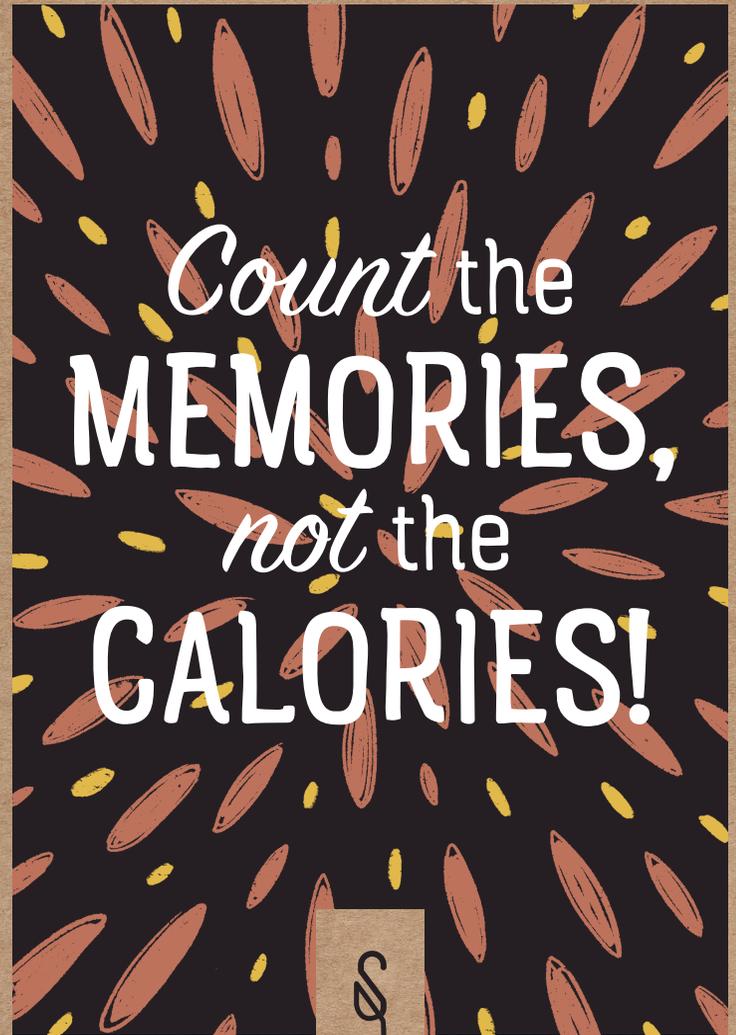


SEBASTIAN
COPIEN

Sebastian Copien ist veganer Profikoch, Bestseller-Kochbuchautor und Gründer von Europas größter veganer Online-Kochschule „Vegan Masterclass“. Sein Ziel ist es, die vegane Küche in den Alltag von Gastronomie und Privathaushalten nachhaltig zu integrieren – für eine Welt mit genussvollem und gesundem Essen, das gut für alle Lebewesen und unsere Umwelt ist.

SoulSpice steht für handverlesene Gewürze aus kontrolliertem ökologischem Anbau in Partnerschaft mit Bauern, die wir mit fairen Preisen und sozialen Projekten unterstützen.

www.soul-spice.com



BBQ PULLED BURGER

Rezept von Sebastian Copien

ZUTATEN

Pulled:

- 400 g Pulled Natur von Planted (alternativ Bio Tempeh oder Seitan in feine Streifen geschnitten)
- 4 EL Olivenöl
- 1,5 EL *Smoky Umami* von SoulSpice

Krautsalat:

- 200 g Rotkohl in 2 mm Streifen geschnitten
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 1 kleiner Bioapfel, fein gerieben
- 3 EL vegane Mayo

Burger:

- 2 große Burger-Buns
- 40 g Rucola gewaschen

Selbstgemachte BBQ-Sauce:

- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 2 Zwiebeln geschält, fein gewürfelt
- 1 Apfel, fein gerieben
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Orangensaft
- 1 EL *Smoky Umami* von SoulSpice
- 1 EL *Umami Finisher* von SoulSpice
- 25 g Rosinen oder Datteln
- 100 ml flüssige Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- 300 g stückige Tomaten
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz & Pfeffer

SO GEHT'S

1. Für die BBQ-Sauce einen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch mit Öl hineingeben und 5 Minuten braun anrösten. Mit 50 ml Orangensaft ablöschen, Röstaromen vom Boden lösen, einkochen und anrösten. Rosinen und geriebene Apfel dazugeben und kräftig mitrösten. Mit restlichem Orangensaft ablöschen, Röstaromen lösen, einkochen und noch mal anrösten. Mit Brühe ablöschen, Röstaromen lösen. Sojasauce, 1 EL *Smoky Umami* von SoulSpice, 1 EL *Umami Finisher* von SoulSpice und Tomaten dazugeben und ohne Deckel bei mittlerer Hitze 10 Minuten sanft köcheln und auf die Hälfte reduzieren. Im Mixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
2. Inzwischen für den Krautsalat alle Zutaten mischen und kneten.
3. Das Pulled in einer Pfanne mit dem Öl 10 Minuten leicht knusprig anbraten. Mit *Smoky Umami* von SoulSpice würzen, 3 EL der BBQ Soße dazugeben. Kurz anrösten und warmhalten.
4. Für die Burger die Buns aufschneiden, mit den Schnittflächen in eine Pfanne legen und abgedeckt bei mittlerer Hitze rösten – so wird es innen schön knusprig (sehr wichtig) und außen soft.
5. Auf den Brötchenunterseiten den Rucola verteilen, das BBQ Pulled darauf geben, mit Krautsalat toppen und die oberen Brötchenhälften aufsetzen.