

Brötchen:

325g Dinkelvollkornmehl
1 Päckchen Hefe
100 + 50ml Wasser
TL Honig
TL Salz
2 EL Olivenöl
Haferflocken

- Vorteig aus Hefe, Wasser und Honig
- Mit allen anderen außer Haferflocken mischen, kneten
- Gehen lassen
- Brötchen formen, abdecken, gehen lassen, rundwirken
- Mit Wasser bepinseln, Haferflocken
- 25 Minuten, 180°C
- Unter Handtuch abkühlen lassen wenn sie weich sein sollen

Bacon:

3 EL Sojasauce
2 EL Öl
2 TL Liquid Smoke **oder was anderes mal sehen, BBQ-Sauce oder so**
1 TL Misopaste
½ TL Mittelscharfer Senf
Paprika bis die Farbe passt
1 gequetschte Knoblauchzehe
Geräuchertes Salz nach Gefühl
10 Blatt Reispapier

- Alles außer Papier zur Marinade machen
- Reispapier in Bacongroße Streifen schneiden
- Immer 2 Streifen nehmen, kurz unter Wasser halten und durch die Marinade ziehen
- 8-10 Minuten, 200°C im Ofen

Patties:

Aufpassen mit der Flüssigkeit, je nachdem wie gut der Mixer ist. (Wenn am Ende zu nass dann einfach Mehl oder Grieß oder so reinballern.)

3 EL Leinsamen (mit 3 EL Wasser quellen lassen)
250g gekochte schwarze Bohnen
70g Haferflocken
1 TL Misopaste
1 TL Thymian oder auch nicht
1 TL Kümmel

150g Champignons

5 EL Olivenöl

½ rote Zwiebel

40g Walnüsse

Salz

- $\frac{2}{3}$ der Bohnen, Misopaste, Gewürze, Haferflocken zermischen
- Champignons hacken und mit Salz und Öl in der Pfanne ausplöddern lassen
- Champignons, (geriebene) Zwiebel, restliche Bohnen, Leinsamen und Walnüsse auch in den Mixer, ballern
- Pattys formen und braten (ja ach)