

## Vegan Kochen im Veganuary

### Pulled-Pilz Burger mit BBQ Sauce

**Meckenheim, 04.01.2022.** Das neue Jahr hat begonnen und mit ihm der Veganuary. Die jährliche Herausforderung einer gleichnamigen, britischen und gemeinnützigen Organisation wurde im Jahr 2014 gestartet und möchte Menschen dazu inspirieren, sich einen ganzen Monat lang vegan, also komplett ohne tierische Produkte, zu ernähren. Interessierte sollen so im ersten Monat des Jahres an eine neue Ernährungsform und somit auch eine andere Art zu Kochen herangeführt werden. Um die vegane Kochvielfalt zu zeigen, sind einfache und leckere Rezepte genau das Richtige. Aus diesem Grund hat sich die Grafschafter Krautfabrik mit der Bloggerin Miss\_Gruenkern zusammengetan, um eine geschmacksintensive, rein pflanzliche Alternative zum beliebten Pulled Pork Burger zu entwickeln. Als Fleischersatz werden hier zerrupfte Pilze verwendet, die dem Burger eine bissfeste Textur geben. Den rauchigen Geschmack bekommt der Burger durch eine selbstgemachte BBQ Sauce, die durch den Grafschafter Goldsaft eine wunderbar süße Note bekommt. Weitere Informationen auf [www.grafschafter.de](http://www.grafschafter.de).

Der wöchentliche Essensplan wird geschrieben und ein veganes Abendessen fehlt noch. Da kommt das Pulled-Pilz Burger Rezept von der Grafschafter Krautfabrik in Kooperation mit Miss\_Gruenkern wie gerufen. Es ist das perfekte Essen für jeden Tag der Woche und kann (teilweise) sogar schon im Voraus zubereitet werden. Die selbstgemachte BBQ Sauce hält sich bis zu einer Woche im Kühlschrank und auch der saftige Rotkrautsalat lässt sich einige Tage lagern – sofern er nicht schon am ersten Abend weggeessen wird.

Der Geschmacksgeber dieses Gerichtes ist definitiv die hausgemachte BBQ Sauce, die durch Rauchsatz in Kombination mit dem Grafschafter Goldsaft das herb-süßliche sowie rauchige Aroma bekommt, für das BBQ Sauce so bekannt ist. In dieser Sauce werden auch die kleingezupften Pilzstücke angebraten. Sie nehmen den Geschmack gut auf und haben eine fleischähnliche Konsistenz. Bei einem richtigen Pulled-Pilz Burger darf natürlich auch der Krautsalat nicht fehlen. In diesem Rezept wird dafür Rotkohl verwendet, der durch das Hinzugeben von Grafschafter Goldsaft, Apfelessig und Gewürzen dem Burger eine knackige, frische Komponente verleiht. Gleichzeitig sorgt der Rotkohl für eine leuchtend purpurne Farbe. Nach dem Zubereiten der einzelnen Bestandteile kann der Burger blitzschnell zusammengestellt werden. Frische Tomaten, rote Zwiebeln und noch eine extra Portion der leckeren BBQ Sauce machen aus den rein pflanzlichen Zutaten ein unglaubliches Abendessen für den Veganuary – und selbstverständlich jeden anderen Monat im Jahr.

## Pressemitteilung

---

Der Grafschafter Goldsaft ist ein naturreiner Sirup, der aus erntefrischen Zuckerrüben gewonnen wird. Der Sirup ist laktose- und glutenfrei und ergänzt außerdem die vegane Küche. Durch seine herbe Süße ist der Grafschafter Goldsaft besonders vielseitig einsetzbar und verleiht jedem Gericht das gewisse Etwas.

## Rezept

### **Pulled-Pilz Burger mit BBQ Sauce by Miss\_Gruenkern**

Zutaten für 2 Stück

#### Zutaten:

##### **Für die BBQ Sauce:**

10 g Rapsöl  
1 rote Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
500 g passierte Tomaten  
15 g Balsamico Creme  
15 g Senf  
150 g Grafschafter Goldsaft  
15 g Worcestershiresauce (vegan)  
8 g Rauchsatz  
4 g Paprikapulver (edelsüß)  
2 g Pfeffer  
2 g Kreuzkümmel

##### **Für den Rotkrautsalat:**

450 g Rotkohl (etwa ½ Kohl)  
20 g Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup  
25 g Apfelessig  
7 g Salz  
10 g Rapsöl  
3 g Pfeffer

##### **Für das BBQ Pulled-Pilz:**

300 g Kräuterseitlinge (oder Austernpilze)  
100 g BBQ Sauce  
10 g Rapsöl

##### **Für die Burger:**

2 Burgerbrötchen (dunkel)  
100 g Rotkrautsalat  
Blattspinat (frisch)  
1 Fleischtomate  
1 rote Zwiebel (klein)  
50 g BBQ Sauce  
20 g Aioli (vegan)

## Pressenmitteilung

---

### Zubereitung:

In Kooperation mit Ronja Pfuhl von Food'n'Photo by @miss\_gruenkern

#### **Für die BBQ Sauce:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Beides mit dem Rapsöl wenige Minuten andünsten. Mit den passierten Tomaten ablöschen. Die restlichen Zutaten hinzufügen. Einmal aufkochen und 30 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln. Die BBQ Sauce anschließend in ein sauberes, heiß ausgespültes Glas füllen und abkühlen lassen.

#### **Für den Rotkrautsalat:**

Den Rotkohl in sehr dünne Streifen schneiden und diese in eine Schüssel geben. Goldsaft, Salz und Essig hinzufügen und 5 Minuten mit den Händen durchkneten. Zwei Stunden oder besser über Nacht durchziehen lassen. Anschließend mit Öl, Pfeffer und ggf. noch etwas Salz abschmecken.

#### **Für das " BBQ Pulled-Pilz":**

Die Kräuterseitlinge mit einer Gabel zerrupfen. Die BBQ Sauce mit dem Öl verrühren und das Pulled-Pilz gründlich damit marinieren. 30 Minuten ziehen lassen. Die marinierten Pilze in einer heißen Pfanne etwa 15 Minuten scharf anbraten. Mehr Öl hinzufügen, falls die Pilze anfangen sollten anzubrennen.

#### **Für die veganen Burger:**

Die Burger Brötchen aufschneiden und die Innenseiten in einer Pfanne anrösten. Mit den Zutaten belegen und noch heiß genießen.

BBQ Sauce ergibt ca. 450 g und hält sich in einem Schraubglas ca. 1 Woche im Kühlschrank.

## Pressemitteilung

---

### Über Grafschafter

Seit über 127 Jahren produziert die Grafschafter Krautfabrik Josef Schmitz KG mit Leidenschaft Produkte aus heimischen Zuckerrüben und Obst. Im Fokus steht die Herstellung von Zuckerrübensirup und Fruchtaufstrichen. Für die weiterverarbeitende Lebensmittelindustrie bietet das Unternehmen zudem spezielle Flüssigzucker-Mischungen an. Sie werden zur Herstellung von Likören, Backwaren, Eiscremes oder sonstiger fein gesüßter Lebensmittel verwendet. Heute werden von der Grafschafter-Gruppe mit ihren 135 Mitarbeitern an drei Standorten (Meckenheim, Beesel (NL), Hamburg) rund 18.000 Tonnen süßer Brotaufstriche und ca. 35.000 Tonnen Industriesirupe produziert. Das Unternehmen ist nach International Featured Standards (IFS, Food) sowie Kosher und BIO zertifiziert. Zu den Spezialitäten der Marke Grafschafter gehören Fruchtaufstriche mit hohen Fruchtanteilen, wie beispielsweise das für das Rheinland typische Apfelkraut sowie Fruchtaufstriche aus Birnen und Pflaumen. Die „Lütticher Delikatesse“ und „Rinse Appelstroop“ sind Fruchtaufstriche nach belgischer und niederländischer Rezeptur und echte Spezialitäten. Für die Wintersaison bietet Grafschafter drei köstliche Sorten unter der Range „Grafschafter Winterzauber“ an: Apfel-Sauerkirsche, Apfel-Sultanine - jeweils verfeinert mit echter Vanille und Zimt und die Sorte Apfel-Schlehe mit Spekulatiusgewürz. Für noch mehr Sirup-Genuss sorgen Varianten wie Karamell, Salzkaramell und Heller Sirup. Weitere Informationen finden Sie unter [www.grafschafter.de](http://www.grafschafter.de).

### Pressekontakt:

P.U.N.K.T. PR GmbH

Benjamin Kolthoff

Völckersstraße 44, 22765 Hamburg

Tel.: 040 / 853760 29

E-Mail: [bkolthoff@punkt-pr.de](mailto:bkolthoff@punkt-pr.de)