

Zero Burger

Zubereitung

- Leinsamen mit Wasser zehn Minuten quellen lassen.
- Zwei Drittel der Bohnen zusammen mit Haferflocken, Misopaste und den Gewürzen fein pürieren.
- Champignons fein hacken, ein EL Öl in eine erhitzte Pfanne geben, Champignons bei mittlerer bis hoher Hitze sechs Minuten braten, mit Salz würzen.
- Schalotte und Knoblauchzehe klein schneiden.
- Gebratene Champignons, Schalotte, Knoblauchzehe, die restlichen Bohnen, Leinsamen und Walnüsse zur Pattymasse geben, vermengen und durchkneten.
- Vier Patties formen und beiseitestellen.
- Kokosnussöl in eine Pfanne geben, Patties bei mittlerer bis hoher Hitze fünf Minuten pro Seite braten.
- Auf die Buns setzen und garnieren.

Patty

- 2 EL Leinsamen, geschrotet
- 60 ml Wasser
- 250 g schwarze Bohnen aus der Dose
- 80 g Haferflocken
- 1 TL Misopaste
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kräuter der Provence
- ½ TL Cayennepfeffer
- 100 g Champignons
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Walnüsse
- 4 EL Kokosnussöl/Pflanzenöl

Garnitur

- Vegane Mayonnaise, Tomaten, Zwiebeln, Salat, Essiggurken, Buns

100 %
vegan



CO₂-Bilanz im Vergleich

Veganer Burger versus Fleischburger

Die Ernährung hat eine starke Auswirkung auf unsere persönliche CO₂-Bilanz. Vegetarische Alternativen zu Fleischprodukten, wie zum Beispiel Sven Trumps «Zero Burger», sind schmackhaft und zudem deutlich klimafreundlicher. So verursacht ein veganes Burgerpatty weniger als ein Sechstel der CO₂-Emissionen, die auf ein Fleischpatty entfallen. Dieser Vergleich zeigt, dass bereits ein Fleischverzicht pro Woche zu einer deutlichen CO₂-Reduktion führt – und dies, ohne dass man auf Genuss verzichten muss.

Berechnungsgrundlagen:

Dem Zero-Burger-Rezept wurden zwei Fleischburgerrezepte gegenübergestellt, von denen der Durchschnittswert berechnet wurde. Das Gewicht der Patties wurde jeweils auf 175 g/Stück standardisiert. Die Berechnungen wurden von den myclimate-ExpertInnen durchgeführt und verifiziert. Die Werte basieren auf der Grundlage von CO₂-Äquivalenten (CO₂e).

Quellen:

- Zero-Burger-Rezept: Sven Trump, myclimate Deutschland
- Burger Fleischrezepte: swissmilk.ch, bettybossy.ch
- myclimate, interne Berechnungen

Foto: Shooting des Burger getreu nach Rezept
© roberthoernig.com

Zero Burger Patty (175 g) 198 g CO₂

Fleischpatty (175 g) 1258 g CO₂

0g | 100g | 200g | 300g | 400g | 500g | 600g | 700g | 800g | 900g | 1000g | 1100g | 1200g | 1300g