



T e s t

„Alles in Butter“ vom 27.03.2021

„Gemüsefrikadellen im Test“

von Sigrid Müller



## MUSS ES IMMER FLEISCH SEIN? VEGGIE BRATLINGE IM TEST

Sie sind aus Erbsen, Linsen oder Lupinen, vegetarische Bratlinge, die versuchen Fleischburger zu ersetzen. Der Markt dieser Imitate boomt, denn Fleisch ist bei vielen in Verruf geraten. Es ist nicht nur ungesund, wenn Fleisch jeden Tag auf den Tisch kommt, dieser maßlose Konsum schädigt erwiesenermaßen auch das Klima. Mit einer der Gründe, warum immer mehr Menschen hierzulande sogenannte Flexitarier werden. Sie essen nur noch ab und zu Fleisch. Die Industrie hat diesen Trend längst erkannt und schafft es inzwischen tatsächlich vegetarische Burger herzustellen, die dem Original oft verblüffend ähnlich sehen. Aber schmecken diese Imitate auch?

## DER TESTABLAUF

Diesmal saßen eine Testerin und zwei Tester in unserer Probierrunde. Einmal Annegret Fuentes vom Gourmetverein Slow food - bei ihr kommt nur noch ab und zu Fleisch auf den Tisch; ebenso wie bei Rüdiger Lobitz - er ist Ernährungsexperte und ebenfalls Flexitarier. Dritter in der Runde war Christoph Mirbach; er ernährt sich seit Jahren vegetarisch und kauft auch schon mal Veggie Bratlinge aus dem Supermarkt, wenn Gäste kommen. Probiert wurden sieben Pflanzenbratlinge aus Supermärkten und von Discountern. Fünf Produkte waren vegan, also ohne Hühnerei in der Rezeptur, drei Bratlinge gab es in zusätzlicher Bio-Qualität. Die pflanzlichen Burger wurden nach der Anleitung auf der Verpackung in Pflanzenöl gebraten und dann serviert.

## IM GESCHMACK ÜBERWIEGEND AKZEPTABEL

In der Probierrunde fiel eines sofort auf: Optisch gab es zwei Sorten von Veggie Burgern; einmal solche, die aussehen wollten wie Fleisch, während die Bratlinge in der zweiten Gruppe direkt als Gemüseprodukte zu erkennen waren. Die Noten für die Pflanzenburger lagen fast alle im Mittelfeld. Fünfmal gab es ein „befriedigend“, zwei Produkte kamen nur auf ein „ausreichend“. Auf dem zweiten Platz landete ein Bratling, der schon auf den ersten Blick aussah wie ein Gemüseprodukt, das war der vegane Mini-Burger der Firma Soto. Am besten schmeckte in unserem Test ein Veggie Bratling, der dem Original aus Fleisch verblüffend ähnlich sah. Den veganen Burger „Garden Gourmet“ von Nestlé fanden all drei in der Probierrunde optisch ansprechend und angenehm fest im Biss. Nur der Geschmack wurde als etwas fad empfunden. Schlusslicht in unserer Kostprobe waren die Lupinenfrikadellen der Firma Alberts. Kritisiert wurde hier die breiige und klebrige Konsistenz, sowie ein leicht künstlicher Nachgeschmack. Auch einige andere Gemüseburger in unserem Test hatten ein Problem mit der Textur, sie wurden als krümelig oder gummiartig empfunden.

## STARKE INDUSTRIELLE VERARBEITUNG

Veggie Burger schonen als Fleischersatz zwar das Klima, sind aber alles andere als naturbelassene Produkte. Sie sind stark industriell verarbeitet. Die Rezepturen enthalten bis zu zwanzig verschiedene Inhaltsstoffe, darunter auch Stabilisatoren, Konservierungsstoffe und Aromen. Häufig ist außerdem der Fettanteil fast so hoch wie bei einem Fleischburger und auch der Salzgehalt kann problematisch sein.

Produkt	Preis pro 100 g	Zutaten	Ergebnis sensorischer Test	Bemerkungen der Tester
Garden Gourmet Nestlé Vegan	1,54 €	Trinkwasser, 19,9% Sojaprotein, pflanzliche Öle (Raps, Kokosnuss), Branntweinessig, Aromen, Stabilisator (Methylcellulose) Frucht- und Pflanzenkonzentrate (Apfel, Rote Beete, Karotte, Hibiskus) Speisesalz, Gerstenmalzextrakt	„Befriedigend“ (7,6 Punkte)	Als Fleischersatz optisch gelungen, im Geruch leichte fleischartige Note, angenehm festes Mundgefühl, etwas zu schwach gewürzt
Soto Energie-Taler Mini-Burger Vegan/Bio	1,16 €	Vollkornreis*, Zucchini* 17%, Tofu* 17%, Karotten*, 15%, Dinkelflockenmehl*, Haferflocken*, Sonnenblumenkerne*, Dinkelquellmehl*, Buchweizenmehl*, Mungbohnen sprossen* 2%, Sesam*, Meersalz, Gewürze*, Sonnenblumenöl* *aus kontrolliert ökolog. Anbau	„Befriedigend“ (6,8 Punkte)	Getreidekörner und Gemüseanteil deutlich erkennbar, kein fleischähnlicher Geschmack, Konsistenz leicht breiig, recht ausgewogener Gemüsegeschmack, etwas zu salzig
Alnatura Rote Linsen Burger Vegan/Bio	1,74 €	Rote Linsen* 28%, Kürbis*, Maispaniermehl*, Mango Chutney*, Sonnenblumenkerne*, Kartoffeln*, Zwiebeln*, Kartoffelflocken*, Karotten*, Sonnenblumenöl*, Zwiebelpulver*, Gewürze*, Meersalz*, Rauchsalz *aus biolog. Landwirtschaft	„Befriedigend“ (6,8 Punkte)	Bratling sehr rot in der Farbe, in der Konsistenz etwas zu locker, Geschmack pflanzlich angenehm, stark gewürzt
The Wonder Burger/Aldi Süd Vegan	1,10 €	Trinkwasser, texturierte sojaprotein-haltige Mischung 12% (Sojaproteinsolat 76%, Maisstärke), texturiertes Sojaproteinkonzentrat 10%, Kokosöl, Aromen, Verdickungsmittel (Methylcellulose), Speisesalz, Dextrose, Flohsamenschalen, Inulin, Rote Beete Extrakt, Paprikaaroma	„Befriedigend“ (6,6 Punkte)	Aussehen Frikadellen ähnlich, schmeckt deutlich nach Tofu, Konsistenz leicht gummiartig, Geschmack in Ordnung
Rügenwalder Mühle Mühlen Frikadellen Vegetarisch	1,55 €	Trinkwasser, Rapsöl, 15% Weizengluten, 13% Zwiebeln, 135 Weizenmehl, Säureregulatoren: Kaliumlactat, Natriumacetate, Milchsäure, Eiklar getrocknet, Salz,	„Befriedigend“ (6,3 Punkte)	Aussehen ist Burger typisch, riecht besser als er schmeckt, innen sehr hell, etwas fade im Geschmack, angenehm luftige Konsistenz

		Traubenzucker, Gewürze, natürliches Aroma, Maltodextrin, Hefe		
Amidori Veggie Burger Vegetarisch	1,66 €	Wasser, Erbsenproteinsolat 18%, Zwiebelwürfel, Rapsöl, Weizenprotein, Rote Beete, Hühnerei-Eiweißpulver, Speisesalz, Tomatenmark, Gewürze, Malzextrakt, glutenfreies Hafervollkornmehl, Erbsenfaser, Kartoffelstärke, Dextrose, natürliches Aroma, geräuchertes Maltodextrin, geräuchertes Speisesalz	„Ausreichend“ (5,7 Punkte)	Aussehen fleischähnlich mit „Grillstreifen“, Konsistenz krümelig und gummiartig, Nachgeschmack leicht künstlich
alberts Lupinen Frikadelle Vegan/Bio	1,90 €	Süßlupinensamen*gekocht (30%), Wasser, Reismehl*, Sonnenblumenöl*, Kartoffelstärke*, Gemüse* (Zwiebeln*, Toastzwiebeln*, Pastinaken*, Knoblauch*) Meersalz, Gewürze*, Steinpilzpulver*, Kräuter*, *aus kontrolliert biolog. Anbau	„Ausreichend“ (5,6 Punkte)	Erinnert im Geruch leicht an ein Fleischprodukt, Konsistenz zu breiig, klebriges Mundgefühl, leicht künstlich scharfer Nachgeschmack

<sup>1)</sup> Die Verkoster konnten jeweils 1 bis 10 Punkte vergeben. 1- 1,9 („ungenügend“), 2 – 3,9 („mangelhaft“), 4 – 5,9 („ausreichend“), 6-7,9 („befriedigend“), 8 – 9,9 („gut“), 10 („sehr gut“). In das sensorische Gesamturteil ging der Geschmack zu 50 Prozent sowie Aussehen, Geruch und Konsistenz zusammen mit 50 Prozent ein. Die Bewertung erfolgte durch: Annegret Fuentes, Slow food/Köln, Rüdiger Lobitz, Ernährungsexperte/Meckenheim, Christoph Mirbach, Vegetarier/Alfter