

KLIMA-BURGER

Die Challenge

Mit Burgern das Klima schützen!



verbraucherzentrale

Niedersachsen



DIE CHALLENGE

Idee, Aufgabe und Ergebnisse

Die Challenge: Mit Burgern das Klima schützen!

Es gibt viele Wege das Klima zu schützen – einer beginnt beim täglichen Essen. Wer den pflanzlichen Anteil in der eigenen Ernährung erhöht, leistet einen guten Beitrag zum Klimaschutz. Bei der Klima-Burger Challenge hieß es für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 7 daher:

**„Kreiert einen vegetarischen Burger, der unser Klima schont und schmeckt.
Setzt das Rezept als Video, Comic, Fotostory, Scribble (...) kreativ um.“**

Die Burger sollten möglichst Zutaten aus der Region und Frisches – wie Salat oder Gemüse – enthalten und selbstgemacht sein. Fertigprodukte sollten nicht zum Einsatz kommen. Eine Überprüfung der Rezepte hinsichtlich weiterer ernährungsphysiologischer Aspekte war nicht Gegenstand der Challenge. Eine praxisorientierte Auseinandersetzung mit dem Zusammenhang zwischen Klimaschutz und Essen stand im Vordergrund.

Die Darstellungsform konnte frei gewählt werden, enthalten sein musste jedoch das Rezept mit Mengenangaben und eine Darstellung des fertigen Burgers.

Das Ergebnis

171 Schülerinnen und Schüler aus 15 niedersächsischen Städten haben die Challenge angenommen. Entstanden sind 33 Beiträge, die auf vielfältige Art und Weise beweisen, wie sich Klimaschutz schmackhaft gestalten lässt.

Die Rezeptsammlung zeigt die große Resonanz und den tollen Erfolg der Challenge und lädt zum Ausprobieren ein. Für eine übersichtliche Darstellung wurden die Beiträge teils gekürzt – alle Einreichungen sind aber auch auf der Website der Verbraucherzentrale Niedersachsen zu finden, inklusive der Videobeiträge. Ergänzend wurden einige Rezepte für Instagram und Facebook aufbereitet. Somit sollte jede und jeder die Möglichkeit haben, seinen Lieblingsburger zu finden!

Viel Spaß beim Lesen, Zubereiten und Kosten wünscht

das Ernährungsteam der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Anmerkung: Die Reihenfolge ist beliebig. Ist ein Rezept nicht bebildert, hat dies urheberrechtliche Gründe.

verbraucherzentrale

Niedersachsen



DIE BEITRÄGE

(1/3)

| NAME | SEITE |
|-----------------------------------|-------|
| 1. Tofu-Maxx | 5-6 |
| 2. Vegetarischer Burger | 7-9 |
| 3. Polenta-Burger à la Ritterplan | 10-12 |
| 4. Peace-Burger | 13-16 |
| 5. Grünkernbratling-Burger | 17-19 |
| 6. Pilz-Pilz-Burger | 20-21 |
| 7. JKG-Burger | 22-25 |
| 8. Pink´n´Green Burger | 26-27 |
| 9. Gerstoni-Klimaburger | 28-30 |
| 10. Vielfalt Burger | 31-35 |



DIE BEITRÄGE

(2/3)

| NAME | SEITE |
|---------------------------------|-------|
| 11. Quinoa-Burger | 36-37 |
| 12. Georg´s Klimaburger | 38-40 |
| 13. Der Wastelander | 41-43 |
| 14. Kräuterburger | 44-45 |
| 15. Balinesischer Tempeh Burger | 46-47 |
| 16. Vegetarischer BOSs Burger | 48-50 |
| 17. Burgermeister | 51 |
| 18. Kartoffelpuff | 52 |
| 19. Der Umweltburger | 53-54 |
| 20. Umweltburger | 55-56 |



DIE BEITRÄGE

(3/3)

| NAME | SEITE |
|-----------------------------|-------|
| 21. Sweet Chickpea Burger | 57-59 |
| 22. Der Klimaburger | 60-61 |
| 23. Karotten-Quinoa-Burger | 62-66 |
| 24. BBQ Burger | 67-71 |
| 25. Der Ammerländer Vurger | 72-76 |
| 26. The Sunshine | 77 |
| 27. Klima-Burger | 78-81 |
| 28. Der beste vegane Burger | 82-84 |
| 29. Veggie Burger | 85-87 |
| 30. The Red Monster | 88-91 |
| 31. Auberginen Burger | 92 |



TOFU-MAXX

Rezeptinformationen :

- ❖ 4 Portionen
- ❖ Schwierigkeit : ***
- ❖ Zubereitungszeit : 30 Minuten



Zutaten :

Patty

- Tofu 220g
- Karotten 40g
- Knoblauch 1 zähe
- Lauch 40g
- Weißkohl 40g
- Ei 2
- Zwiebeln 12g
- Pfeffer, Salz
- Mehl 20g
- Paniermehl 100g

Salat

- Saure Gurken 2
- Lollo Rosso 1
- Tomate 2

Beilagen :

Kartoffel Perkedel

- Kartoffeln 15
- Schalotten 1
- Knoblauch 1 Zehe
- Pfeffer , Salz

Schalotten Sauce

- Schalotten 1
- Rot/Grüne Chili 2
- Salz
- Öl



verbraucherzentrale

Niedersachsen



So wird's gemacht:

Tofu Patty

1. Zuerst den Tofu zerkleinern.
2. Darauf Knoblauchzehe, Lauch und Zwiebeln zu Brunoise verarbeiten.
3. Die Karotten schälen und zerreiben.
4. Den Tofu, die Knoblauchzehe, den Lauch, die Zwiebeln und die Karotten nun mit dem Tofu zusammenmischen.
5. Den Teig in Buletten Form bringen.
6. Die Buletten nun in einen vorgeheizten Ofen für 5 Minuten, bei 150 C.
7. Nachdem eine angemessene Konsistenz erreicht wurde, werden die Buletten mit Eiern und Paniermehl Paniert.
8. Anschließend werden die Buletten Frittiert bei 180 C, bis sie Gold-Braun sind.

„Kartoffel-Perkedel“

1. Kartoffeln schälen
2. Kartoffel in Bauern Würfel scheiden.
3. Die Kartoffeln in der Fritteuse weich frittieren.
4. Zerkleinern und Stampfen.
5. Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss untermischen.
6. Die Kartoffelmasse in Buletten Form bringen.
7. Die Buletten mit Voll Ei bestreichen.
8. In der Pfanne mit Öl anbraten.
9. Fertig

Schalloten Sauce

1. Die rote/grüne Chili , Schalloten und Knoblauch in dünne Streifen schneiden
2. Zutaten zusammen, in einer Pfanne Anschwitzen.
3. Zutaten mit dem Mörser bearbeiten, bis die Maße fein zermahlen ist.
4. Salz untermischen
5. Fertig

Burger Aufbau:

1. Brotscheibe
2. Salat
3. Tomatenscheiben
4. Gurkenscheiben
5. Bulette
6. Sauce
7. Perkedel
8. Brot





VEGETARISCHER BURGER

Burger Buns 12 Stück

| Menge | Zutaten | Arbeitsablauf |
|--|---|---|
| ½ Würfel 15 g 100 ml | Hefe Zucker Wasser lauwarm | Hefe in Wasser auflösen Zucker dazu geben 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen |
| 500 g 130 ml 80 g 15 g 2 TL 1 | Mehl Buttermilch Butter flüssig Zuckerrübensirup Salz Ei | zur aufgegangenen Hefe dazugeben- und 10 Minuten kneten 1 Stunde abgedeckt ruhen lassen 12 Teiglinge formen- flach drücken- nochmal abgedeckt 15 Minuten gehen lassen |
| ½ 25 ml | Ei Wasser | verrühren und Teiglinge damit bestreichen |
| | Sesam | Teiglinge damit bestreuen und dann bei 190° Ober- Unterhitze 15-17 Minuten backen |
| 30 g | Butter flüssig | Die heißen Burger Buns damit bestreichen |





Vegane Patties

| Menge | Zutaten | Arbeitsablauf |
|-----------------------------------|---|--|
| 2 2 200 g 250 g 200 g | Zwiebeln Knoblauchzehen Möhren Zucchini Champignons | vorbereiten und zerkleinern (sehr fein raspeln) |
| 2 EL | Öl | In einer Pfanne erhitzen und das Gemüse ca. 8 Minuten darin anbraten |
| 100 g 200 ml | Rote Linsen Wasser | dazu geben und ca.10 Minuten garen |
| 1/2 TL ¼ TL 2 TL 250 g | Rauchsalz Pfeffer Paprika edelsüß Haferflocken | dazu geben Gemüseteig in eine Schüssel umfüllen und dann pürieren Gemüseteig zum abkühlen auf ein Backblech streichen 12 Patties formen |
| 2 EL | Öl | in einer Pfanne erhitzen und die Patties anbraten |





Remoulade für 12 Burger

| Menge | Zutaten | Arbeitsablauf |
|-----------------------|------------------------------------|---------------|
| 2 B. 6 EL 60 ml | Schmand Mayonnaise Gurkensud | verrühren |
| 1 EL 1 Prise | Dill Zucker | dazu geben |
| | Salz, Pfeffer | abschmecken |



Rote Bete

| Menge | Zutaten | Arbeitsablauf |
|----------------------|---|--|
| 250 g | Rote Bete | vorbereiten- grob raspeln oder mit dem Spiralschneider schneiden |
| 2 EL | ÖL | in einer Pfanne erhitzen- Rote Bete darin 4 Minuten anbraten |
| ½ TL ¼ TL 3 EL | Salz Pfeffer Balsamicoessig weiß | dazu geben |



Wir bedanken uns bei Sally für die Rezepte, die uns geholfen haben unseren Klima-Burger zu kreieren
<https://sallys-blog.de/>



POLENTA- BURGER À LA RITTERPLAN



| | |
|-----------------|--|
| 300 g | Polenta |
| 1 Liter | Wasser |
| 1 TL | Salz |
| 4 EL | Mayonnaise |
| 4 EL | Joghurt |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| Nach Geschmack | Salz, Pfeffer und Zitrone |
| 2 Sütck | Zucchini |
| | Olivenöl, Salz und Pfeffer |
| Jeweils 1 Stück | Salatblätter, Tomate und rote Zwiebeln |

Herstellung:

1. Wasser mit einem TL Salz zum Kochen bringen. Polenta abwägen und in das heiße Wasser rühren. Jetzt auf kleiner Flamme 5 Minuten mit einem Schneebesen rühren. Wenn keine Klumpen mehr vorhanden sind, auf ein Blech streichen und abkühlen lassen. Danach mit einem Ausstecher 8 gleich große Ringe ausstechen.





2. Für die Aioli: Mayonnaise, Joghurt in eine Schüssel geben und die Knoblauchzehe bestenfalls mit einer Knoblauchpresse hineinpresse. Jetzt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Es sollte frisch schmecken.
3. Zucchini in Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten und rote Zwiebeln in Scheiben schneiden. Zusammen mit Salatblättern zur Seite stellen.



4. Die „Polentapatties“ in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten.
5. Burgerbrötchen aufschneiden, mit Aioli bestreichen und nach Lust und Laune belegen. Die Reihenfolge können Sie hier selbst bestimmen.





Brioche- Burgerbuns mit Petersilie (15 Stück)

| | |
|--------|---|
| 500 g | Weizenmehl |
| 110 ml | Milch |
| 27 g | Hefe |
| 190 g | Eier |
| 7 g | Honig oder Zucker |
| 2 EL | Gehackte Petersilie |
| 130 g | Butter, nach 4 Minuten Knetzeit zufügen |
| 14 g | Salz, wenn der Teig fertig ist |



Herstellung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. In einer Küchenmaschine oder mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten.
3. Mit einem Ausstecher Kreise aus dem Teig stechen.
4. Mit Wasser einsprühen und Sesamsamen bestreuen.
5. 60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
6. 10-15 Minuten bei 210°C-220°C backen, bis sie goldbraun sind.



PEACE-BURGER

Haferflockenbrötchen

Zutaten

250g Haferflocken (Bio, gemahlen)
100g Dinkelmehl (Bio)
250g Magerquark
2 Eier (Regional)
½ Päckchen Backpulver (8g)
1 TL Salz
1 EL Chiasamen (Bio)
1 EL Sonnenblumenkerne (Bio, Deutschland)
1 EL Leinsamen (Bio, Deutschland, geschrotet)
5 EL Rote Beete Saft
1 EL Zucker



Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vorheizen.
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen vermengen.
Mit feuchten Händen den Teig zu kleinen Brötchen formen und auf ein mit Backpapier bedecktes Blech legen.
Die Oberseite mit Haferflocken bestreuen
Anschließend für 20-30 Minuten in den Ofen.





Süßkartoffel Patty

Zutaten

400g Süßkartoffeln
125g Weiße
Bohnen
100g Haferflocken
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Pfeffer
Salz
Muskat
Paprikapulver
2 TL Senf
1 Bio Ei



Zubereitung:

Süßkartoffeln kochen. Bohnen abbrausen, abtropfen lassen, mit einem Kartoffelstampfer zusammen mit den gegarten Kartoffeln zerdrücken.

Zwiebel und eventuell Knoblauch abziehen, fein würfeln. Mit der Kartoffel-Bohnen-Masse, Haferflocken, Ei, 1-2 TL Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat und Senf verkneten. Daraus 8 große oder 16 kleine flache Frikadellen formen. Evtl. mit einem Ausstecher (großer Patty: 10-12cm, kleiner Patty: 6-8cm) die Ränder begradigen. Burger mit Öl anbraten.



Tzatziki

Zutaten

250 g Joghurt 10% Fett
1 halbe Salatgurke
1 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Majoran aus unserem Kräutergarten
Salz & Pfeffer
Zitrone

Zubereitung

1. Das Olivenöl in eine Schüssel geben, den Knoblauch fein hacken und dazugeben. Den Joghurt einrühren, die Salatgurke waschen und das weiche Innere mit einem Messer aushöhlen. Die Gurke mit einer feinen Reibe in den Joghurt reiben.
2. Die Kräuter kleinhacken und dazugeben.
Mit Salz und Pfeffer, Zitronenspritzer leicht abschmecken.
Kühl stellen, vor dem Servieren nochmals abschmecken ggf. nachwürzen.





verbraucherzentrale

Niedersachsen

EINGEREICHT VON:
BERUFSSCHULZENTRUM WESTERBERG, OSNABRÜCK



GRÜNKERNBRAT- LING-BURGER MIT KARAMELLISIERTEM ZWIEBEL- CHUTNEY, RUCOLA, TOMATE UND CO.

Zutaten für 12 Brötchen:

| | |
|--------|----------------------------|
| 240 ml | Milch |
| 120 ml | Wasser |
| 60 g | Butter |
| 560 g | Mehl |
| 8 g | Trockenhefe |
| 20 g | Zucker |
| 10 g | Salz |
| 2 | Ei(er), verquirlt |
| n. B. | Sesam zum Bestreuen |
| | Mehl für die Arbeitsfläche |



200 g Mehl, Hefe, Zucker und Salz in einer großen Rührschüssel vermengen. Milch, Wasser und Butter in einem kleinen Topf erwärmen (ca. 50°C). Unter Rühren den Milchmix zum Mehlmix geben, die Hälfte des verquirlten Eies unterrühren. Die restlichen 360 g Mehl portionsweise unterrühren.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 8 Minuten gut durchkneten, in 12 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und leicht andrücken. Abgedeckt an einem warmen Ort (ich nehme immer den kurz erhitzten Backofen) ca. 30 Minuten gehen lassen.

Danach die Kugeln mit dem Rest Ei bestreichen. Wer will, kann jetzt noch mit Sesam darüber streuen. Bei 200°C etwa 12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Zum "Burgerbauen" dann die Buns nur noch aufschneiden und auf der Schnittfläche über dem Toaster antoasten.

Copy right: Backen macht glücklich

verbraucherzentrale

Niedersachsen



Caramelised Red Onion Chutney

| | |
|-------------------|---------------------------------|
| 9 m.-große | Zwiebel(n), rot |
| 2 m.-große | Schalotte(n) |
| 1 | Chilischote(n), rot, getrocknet |
| 270 ml | Balsamico |
| 50 ml | Rotweinessig |
| 220 g | Zucker, braun |
| 1 Stange/n | Zimt |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 1 Zweig/e | Rosmarin |
| etwas | Olivenöl zum Braten |

Die Zwiebeln und die Schalotten pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und fein hacken. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und die Schalotten darin bei sanfter Hitze braten, bis sie komplett ihre Form verloren haben und leicht gebräunt sind (dauert ca. 30 Minuten).

Die Lorbeerblätter, den Zimt und den Rosmarin zugeben und einige Minuten weiterbraten. Die Chilischote zerbröseln und zugeben. Dann die beiden Essigsorten und den Zucker zugeben und alles bei kleinster Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis das Ganze extrem dickflüssig bis marmeladeartig ist.

TIPP: (Die Gläser und deren Deckel mit kochendem Wasser sorgfältig sterilisieren und die heiße Masse einfüllen, die Gläser zuschrauben und sofort für einige Minuten auf den Kopf stellen. Ca. 6 Wochen dunkel und kühl ruhen lassen.

Das Chutney passt sehr gut zu Kurzgebratenem wie Steak oder auch zu Käse.)

Copy right: chefkoch.de



Grünkernbratling

Zutaten:

100 g Grünkern

2 EL Olivenöl

¼ l Wasser

1 TL Gemüsebrühe (wir hatten selbstgemachte Gemüsebrühe :-)

½ TL Majoran

¼ TL Pfeffer und Salz

1 Zwiebel

Butter/Olivenöl

½ Bund Petersilie (aus dem Schulgarten)

2 getrocknete Tomaten

1 Ei

Semmelbrösel

Zubereitung:

Grünkern grob schroten oder geschrotet kaufen.

Grünkernschrot in Olivenöl kurz rösten.

Wasser mit Gemüsebrühe zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen, dann ca. 5 Minuten kochen.

Majoran, Pfeffer und Salz unterrühren. Schrottbrei ca. 1 - 2 Stunden auskühlen lassen und nachquellen lassen.

Zwiebel fein schneiden und in Butter oder Olivenöl andünsten. Petersilie fein hacken.

Getrocknete Tomaten sehr fein schneiden.

Zwiebeln, Petersilie, Tomaten, und Ei zum Schrottbrei geben und gut vermengen, je nach Beschaffenheit Semmelbrösel zugeben.

Brei mit Salz, Pfeffer und Majoran kräftig würzen. Mit nassen Händen Bratlinge formen, bei mittlerer Hitze Bratlinge ausbacken.

verbraucherzentrale

Niedersachsen



PILZ-PILZ-BURGER

Zutaten für die Patties:

- 150g Kräuterseitlinge
- 150g Champignons
- 1 Zwiebel (weiß)
- 2EI Olivenöl
- 3EI Kichererbsenmehl
- 75g Haferflocken
- 40g Mandel (gerieben)
- 35g Karotten (gerieben)

Zutaten zum Belegen:

- Zwiebeln
- Blat Salat (grün)
- Salatgurke (Scheibchen)
- Paprika (gegrillt)
- Tomaten (Scheibchen)
- Jogurt-Senf Sauce
- Burgerbrot

Zubereitung auf dem Grill:

Die Pilze und die Zwiebeln klein und fein schneiden und anschließend mit Olivenöl, Kichererbsenmehl, Haferflocken, geriebenen Mandeln und Karotten vermischen.

10 Minuten ziehen lassen. Wenn die Masse nun zu fest ist, mit einem Schuss Wasser nachhelfen, wenn sie zu weich ist benötigt man mehr Kichererbsenmehl.

Eine Pfanne auf dem Grill mit Pflanzenöl erhitzen und 4 Burgerpatties aus der Masse formen. Beidseitig gut anbraten. Das Burgerbrot aufschneiden und die Innenseiten „an grillen“.

Jetzt kommt der beste Teil, das Belegen und Essen. Dabei kann das Burgerbrot einfach mit der Jogurt-Senf Sauce bestrichen und mit den Lieblingszutaten belegt werden.

Und fertig ist der nachhaltige Pilz-Pilz-Burger!

(Vegetarische Variante: Die Masse bindet besser, wenn zwei Eier ergänzt werden.)





Burger Buns

730 Gramm Mehl

430 ml Milch

34 Gramm Frischhefe / 15 Gramm
Trockenhefe

14 Gramm Salz

20 Gramm Zucker

43 Gramm Honig

65 Gramm Rapsöl



Zubereitung im Dutch-Oven:

Die Hefe mit Zucker, Salz und Honig in der Milch auflösen. Anschließend mit dem Mehl vermischen, Rapsöl hinzugeben und alles zu einem Teig kneten. Diesen dann für mindestens eine Stunde aufgehen lassen und in 12 gleich große Teigbälle formen. Diese dann auch noch einmal 30-40 Minuten gehen lassen.



Joghurt-Senf-Sauce

Zutaten:

Joghurt (ca. 250g)

Mayonnaise

Senf

Salz

Pfeffer

Chiliflocken

Joghurt, Mayonnaise und Senf in eine kleine Schüssel geben, wobei die Mengen je nach Belieben variiert werden können. Die Zutaten gut vermengen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Und fertig ist eine auch schon eine leckere Soße, die sich perfekt für einen Burger oder auch für Fisch eignet. Super einfach und super lecker!



JKG-BURGER

I. Burger-Buns

8 PORTIONEN

ZUTATEN

- 2 Tassen Mehl
- 1 Tasse Wasser
- 1 Päckchen Hefe



UTENSILIEN

- Tasse
- Schüssel
- Pfanne
- Nudelholz
- Teigschneider
- Küchentuch



Zutaten in die Schüssel geben & verkneten

②



Abdecken + für 45-60 min ruhen lassen

Achtung: kein DURCHZUG!



③



In 8 Portionen teilen und flach ausrollen (0,5 cm)



④



Bei mittlerer Hitze ausbacken bis Bläschen entstehen



verbraucherzentrale

Niedersachsen



II. Burger-Patties

ZUTATEN

- Kartoffeln (groß & mehlig)
- Gemüsebrühe
- Öl
- Gewürze nach Wahl
- Knoblauch



UTENSILIEN

- Schüsseln
- Topf
- Pinsel + Reibe
- Blech + Backpapier



Kartoffeln waschen & in Gemüsebrühe für 20-25min kochen



Kartoffeln mit der Schüssel platt drücken + aufs Blech legen



Öl, Gewürze & geriebenen Knoblauch zusammen mischen + Kartoffeln bestreichen



Im Ofen bei Umluft für 180°C für ca. 25min gold-braun backen





III. Soßen

KETCHUP

ZUTATEN

- ½ Apfel + Zwiebel (gleich groß)
- Tomatenmark
- Wasser
- Gewürze

ZAZIKI

- Joghurt griechischer Art
- ½ Gurke + Saft einer Zitrone
- Knoblauchzehe
- Gewürze




UTENSILIEN

- Schüssel
- Reibe
- Löffel
- Messer
- Schneidebrett



① Zutaten in die Schüssel reiben/geben & nach Geschmack würzen




② Umrühren und servierfertig!










PINK´N´GREEN BURGER

Zutaten (für 4 Personen)

Burgerbrötchen

500 g Mehl
½ Würfel Hefe
1 Prise Salz
250ml Rote Bete Saft

40g Öl
½ TL Zucker
Sesam

Erdbeer-Ketchup

1kg Erdbeeren
500ml pass. Tomaten
1 Zwiebel
1 kleine Chilischote
1 EL Öl
3 EL weißer Balsamico

100g Zucker
1 TL Paprikapulver
1 EL Currypulver
1 TL Pfeffer
1 TL Salz
1 TL Tomatenmark

... zum Belegen

4 Blätter Salat
¼ Gurke

1 rote Zwiebel
2 Tomaten

Burgersauce

4 EL Majonäse
3 EL pass. Tomaten
1 TL Senf
1 TL Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver
2 Gewürzgerken

¾ TL Worcestersauce
1 EL Zucker
1 EL Weißweinessig
2 Chilischoten
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer

Burgerpatty

150g Haferflocken
100g Karotten
2 Paprika
1 rote Zwiebel
100ml Wasser
2 TL Paprikapulver

1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Chiliflocken
1 TL Knoblauchpulver
200g Feta





Zubereitung



- 1) Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. Rote Bete-Saft erwärmen und die Hefe darin auflösen. Zucker hinzugeben.
- 2) Hefemischung zum Mehl geben und mit den Knethaken eines Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Öl nach und nach hinzugeben.
- 3) Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- 4) Ofen auf 180 Grad O/U vorheizen. Aus dem Teig 4 Brötchen formen, mit Sesam bestreuen. Brötchen im Ofen ca. 20 Minuten backen.



- 5) Zwiebel schälen und fein hacken. In ein Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen. Gurken sehr fein schneiden. Kerne aus den Chilischoten entfernen und fein hacken.
- 6) Restliche Zutaten vermengen bis eine glatte Sauce entsteht. Zwiebeln, Gurken und Chili hinzugeben und vermengen. Kühlstellen.



- 7) Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Kerne der Chilischote entfernen und fein schneiden.
- 8) Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Erdbeeren hinzugeben. Die restlichen Zutaten hinzugeben und für 10 Minuten köcheln lassen, bis die Erdbeeren weich sind. Mit einem Pürierstab pürieren und solange einkochen lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat. In eine Flasche füllen und auskühlen lassen.



- 9) Karotten schälen und fein raspeln. Paprika waschen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- 10) Gemüse zusammen mit den Haferflocken in eine Schüssel geben. Feta zerbröseln und mit den Gewürzen hinzugeben. Wasser hinzufügen, gut vermengen. Die Masse ca. 15 Minuten quellen lassen.
- 11) Aus der Masse 4 Pattys formen und in etwas Öl in einer Pfanne von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten.



Den Burger belegen!



Guten Appetit!

verbraucherzentrale

Niedersachsen



GERSTONI- KLIMABURGER



[Bagels – das Rezept / weiche, luftige Brötchen \(sallys-blog.de\)](#)

| Menge | Zutaten | Zubereitung |
|-----------------------|----------------------------------|--|
| 42 g 1 EL 2 EL | Hefe Wasser Zucker | in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben, und alles miteinander verrühren. |
| 400 ml | Milch (lauwarm) | In die Rührschüssel geben. |
| 1 | Ei | trennen. Das Eigelb in die Rührschüssel geben. Das Eiweiß beiseitestellen. |
| 800 g 2 TL 50 g | Mehl (Typ 550) Salz Butter | in die Rührschüssel geben und alles 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Evtl. 1-2 EL Milch hinzufügen, falls der Teig zu fest ist. Forme den Teig zu einer Kugel und lasse ihn abgedeckt etwa 1 Stunde aufgehen. |
| | | Den Teig in 12 Portionen teilen und jeweils zu einer gleichmäßigen Kugel formen. Erneut 30 Min. aufgehen lassen. |
| | | Nun mit einem Kochlöffel jeweils in die Mitte der Kugel ein Loch stechen, und mit den Fingern ausweiten. |
| 3 Liter 2 EL | Wasser Honig | in einem großen Topf zum Kochen bringen. 2-3 Bagels in das heiße Wasser geben, und 30 Sekunden von der einen Seite garen, anschließend einmal wenden und ebenfalls 30 Sekunden garen. |
| Etwas | Sesam/Mohn | In einen tiefen Teller füllen. |
| | | Die Bagels mit Eiweiß bestreichen. Die Bagels mit der Oberfläche in die Sesam-Mohn-Mischung tauchen und auf ein vorbereitetes Backblech legen. <u>Backen:</u> 180 °C O/U <u>Zeit:</u> 15-18 Min. |

Die Bagels lassen sich auch super einfrieren. Einmal vorgebacken, hell aufbacken für 12 Minuten, komplett abkühlen lassen, und einfrieren.

Danach im Ofen bei 170 °C O/U für etwa 10 Min aufbacken.

verbraucherzentrale

Niedersachsen



Gerstoni-Bratling (2 Portionen)



| Menge | Zutaten | Zubereitung |
|--------|---------------------|--|
| 1 | Möhre | waschen, putzen und in kleine feine Würfel schneiden. |
| 1 | Zwiebel | |
| 1 EL | Rapsöl | in einer Pfanne erhitzen, und das Gemüse kurz andünsten. Anschließend das Gemüse in eine Rührschüssel geben und beiseitestellen. |
| 200 ml | Wasser | mit einem Teelöffel Gemüsebrühe und etwas Curry in einem Topf zum Kochen bringen. |
| 100 g | Gerstoni Mini | in den Topf geben, und ca. 20 Min. darin garen. |
| 50 g | Haferflocken | in den Topf geben und mit den Gewürzen gut abschmecken. Die Masse kurz abkühlen lassen. |
| 1 | Ei | in die abgekühlte Masse geben. |
| | | Kleine Bratlinge formen und in |
| 15 g | Maisgrieß (Polenta) | wenden und auf einen Teller legen. |
| 2 EL | Rapsöl | in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun anbraten. |

Gewürze: Curry, Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch, Kreuzkümmel

Extras zum Belegen des Burgers:

- **Frischer Spinat mit Scharlotten**
- **Mozzarella-käse**
- **Frische Mango**
- **Erdbeeren**



Himbeer-Chutney/Erdbeer-Chutney



| Menge | Zutaten | Zubereitung |
|----------------|---------------------------|---|
| 150 g 50 ml | Zucker Balsamico Essig | in einen Rührbecher geben, kräftig schütteln und beiseitestellen. |
| 1 TL | Sonnenblumenöl | in einen Topf geben und erhitzen. |
| 1 kleine 1 | Chilischote Schalotte | waschen, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden in den Topf geben und kurz andünsten. Mit der Balsamico-Zuckermischung ablöschen. |
| 200 g | Himbeeren/ oder Erdbeeren | vorsichtig waschen und in den Topf geben. |
| 3 Stängel | Minze | waschen, zupfen und in den Topf geben. |
| ½ TL ½ TL | Salz Senf | in den Topf geben, und 15 Min. einköcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Anschließend abkühlen lassen. |
| | | Dieses Rezept funktioniert ebenfalls mit 200 g Erdbeeren. |

Grüne Spinat-Avocado-creme

| Menge | Zutaten | Zubereitung |
|-----------------|----------------------|--|
| ½ | Zitrone | auspressen und in eine Rührschüssel geben. |
| 1 Bund 500 g | Petersilie Spinat | waschen, trocken tupfen und in die Rührschüssel geben. |
| 1 | Avocado | zerteilen, den Kern entnehmen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel entnehmen und ebenfalls in die Rührschüssel geben. |
| 3 EL | Creme Fraiche | in die Rührschüssel geben. |
| 2 EL | Olivenöl | in die Rührschüssel geben, und alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einer einheitlichen Masse pürieren. |
| Etwas | Salz/Pfeffer | zum Abschmecken verwenden. Die Spinat Avocado-Creme in eine Glasschüssel füllen und kaltstellen. |



VIELFALT BURGER



100 %
Vegetarisch





Quark- Öl- Teig Buns mit Röstzwiebeln und Käse

ANZAHL: CA. 6-8 ZUBEREITUNGSZEIT : 15 MIN BACKZEIT : 30 MIN

ZUTATEN

200g Speisequark

8 EL ÖL

8 EL Milch

1 Ei

1-2 TL Salz

1-2 TL Pizzagewürz

300 g Dinkelmehl

1 Päckchen Backpulver

100g Geriebener Käse

100g Röstzwiebeln

Optional:

1 Päckchen Bio Hefe

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten einzeln in extra Schüsseln abwägen.

Alles in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen cremig rühren(Quarkmasse).

Mehl in einer extra Schüssel abwägen.

Mit einem feinen Sieb, dass Mehl in eine extragroße Schüssel sieben.
Backpulver zugeben.

Rührschüssel mit Quarkmasse hinstellen
Schüssel mit Mehlgemisch hinstellen
Handrührgerät/ Kneithaken hinstellen

Mehlgemisch nach und nach unter die Quarkmasse, mit dem Handrührgerät, einrühren/kneten
Käse/ Röstzwiebeln zugeben und kurz verkneten mit dem Handrührgerät

Optional: Hefe dazugeben und den Teig ca. eine Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.

Mehl auf einen Backbrett streuen.

Teig aus der Schüssel nehmen.

Zu einem einheitlichen Teig kneten evtl. noch etwas Mehl zugeben.

Aus dem Teig eine Rolle formen.

Die Rolle in 120 g schwere Teigkugeln teilen.

Brötchen aufs Backblech legen.

Brötchen mit Milch bestreichen.

Brötchen einschneiden.

Die Brötchen können noch mit Sesam oder Mohn bestreut werden.

Backen: Umluft, 180° für 20 Minuten.

Nach Backen auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.

Optional: Sesam oder Mohn

verbraucherzentrale

Niedersachsen



Soja-Patty

Bio

ANZAHL: CA. 6-8

ZUBEREITUNGSZEIT : 15 MIN

ZUTATEN

125g Bio Soja-Schnetzel
375 ml selbstgemachte
Gemüsebrühe
1 Bund Blattpetersilie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Eier
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
Öl zum Braten
Optional: Mehl oder Stärke

ZUBEREITUNG

Die Soja-Schnetzel in warmer Gemüsebrühe ca. 10 Min quellen lassen.

Die Petersilie fein hacken.

Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Beides in eine Schale geben.

Die Soja-Schnetzel abgießen und ausdrücken.

Danach zu der Zwiebel und der Petersilie geben.

Gut verrühren und nach belieben würzen.

Kurz ruhen lassen.

Eier dazugeben und gut verrühren.

Burger Pattys formen. Ist die Masse zu feucht, etwas Mehl oder Stärke dazugeben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pattys knusprig braten.

Danach zum Abtropfen auf ein Tuch legen.

verbraucherzentrale

Niedersachsen



Tahin-Joghurt-Sauce



ZUBEREITUNGSZEIT : 5 MIN

ZUTATEN

- 200g Joghurt (10% Fett)
- 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3-4 EL Tahin
- 2-3 Pr. Salz (nach Bedarf)
- 1 Pr. Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren.
- Abschmecken.
- Die Sauce für ca. 30 Min kalt stellen.
- Nochmal abschmecken.



Bildquellen: Fotos, eigene Darstellung
Flaggen und + entnommen von Canva.com

verbraucherzentrale

Niedersachsen



QUINOA-BURGER



Zutaten: Burgerbrötchen

| | | |
|----------|----------------------------------|---------------------|
| 500g | Mehl | Für ca. 7 Brötchen |
| 2 EL | Zucker | Zubereitungszeiten: |
| 1 EL | Salz | Backen: 20 min |
| 1 Würfel | frische Hefe | Ruhen: 45 min |
| 70g | weiche Butter | Dauer: 30 min |
| 1 | etwas Mehl zur Teigverarbeitung | Niveau: Einfach |
| 1 | Ei | |
| 1 EL | Milch | |
| | etwas weißer und schwarzer Sesam | |



Patties

| | | |
|---------|-----------------------------|---------------------|
| 500g | Kartoffeln | Zubereitungszeiten: |
| 250g | Quinoa | Vorbereitung 20 min |
| 15g | Petersilie | Zubereitung 20 min |
| 1 TL | Salz | Gesamt 40 min |
| 4 TL | Zitronenzesten | |
| 1 TL | Kreuzkümmel | |
| (1/2 TL | Koriandersamen) | |
| 1/2 TL | Paprikapulver (rosenscharf) | |
| 2 EL | Rapsöl mit Buttergeschmack | |



Tomatensauce

| | | |
|---------|-----------------|----------------------|
| 2kg | Tomaten | Zubereitungszeiten: |
| 3 Stk | Zwiebel | Insgesamt ca. 15 min |
| 4 Stk | Knoblauchzehen | |
| 5 EL | Olivenöl | |
| 1 EL | Zucker | |
| 5 EL | Balsamico-Essig | |
| 1 Bund | Basilikum | |
| 1 Prise | Pfeffer | |
| 1 Prise | Salz | |





Rezept

Burgerbrötchen

Schritt 1

500g Mehl, 2 EL Zucker, 1 EL Salz, 1 Würfel frische Hefe,
70g weiche Butter, 200 ml lauwarmes Wasser

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe hineinbröckeln.
Weiche Butter und 200 ml lauwarmes Wasser zugeben und alles 3 min.
ruhen lassen.

Schritt 2

etwas Mehl zur Teigverarbeitung, 1 Ei, 1 EL Milch, etwas Sesam zum bestreuen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Teig auf einer leicht
bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in gleichgroße Stücke teilen.
Jede Portion zu einer Kugel rollen und mit Abstand auf ein mit Backpapier
ausgelegtes Blech legen. Zugedeckt 30 min ruhen lassen. Ei mit Milch verquirlen.
Brötchen damit bestreichen und damit bestreichen und beliebig mit Sesam
bestreuen. Ca. 20 min backen.



Burgerpatties

1. Kartoffeln 20 Minuten weich garen.
2. Quinoa in der doppelten Menge aufkochen und 15 Minuten bei niedriger
Hitze mit geschlossenem Deckel garen. Anschließend 5 Minuten quellen lassen.
3. Kartoffeln pellen und reiben, Petersilie fein hacken. Mit Quinoa, Salz, Zitronen-
zesten, Kreuzkümmel- und Koriandersamen, Paprikapulver und Petersilie vermengen.
4. Kartoffelmasse zu 6 Bratlingen formen. Öl in eine heiße Pfanne geben und die Frikadellen
bei mittlerer bis hoher Hitze 5 Minuten pro Seite goldbraun braten.
5. Dazu passt perfekt ein knäckiger Salat und etwas Kräuterquark oder Tzatziki.



Tomatensauce

Zwiebeln und den Knoblauch mit Öl andünsten, und alle restlichen Zutaten dazu geben,
und wenn es durchgekocht ist mit dem Pürierstab pürieren.

Der Burger kann je nach Wohl mit den verschiedensten Zutaten belegt werden.





GEORG'S KLIMABURGER

Burger Buns (für 6 Buns)

| Zutaten | So geht's |
|---|--|
| 150 ml Wasser (lauwarm) 80 ml Milch (lauwarm) 20g Zucker 5g frische Hefe | Vermischen und 15 Minuten ruhen lassen |
| 485g Mehl 2 TL Salz 80g Butter 1 Ei | Zugeben, zunächst mit dem Handrührgerät (Knethaken) kneten (bis alle Zutaten grob vermischt sind. Weiter mit den Händen kneten ca. 10 Minuten. Abdecken und 1 Stunde gehen lassen. |
| Teig | Arbeitsfläche bemehlen, Teig abwägen und in 6 gleich große Stücke teilen. Einzelne Stücke zu glatten Kugeln schleifen, mit einem feuchten Geschirrhandtuch abdecken und 1 Stunde gehen lassen. |
| 1 Ei Sesam | Am Ende der Gehzeit den Ofen auf 200°C vorheizen. Das Ei verquirlen und auf die Teiglinge streichen, Sesam rüber streuen. Buns 10-15 Minuten goldbraun backen. |

Haferflocken-Pattys (6 Pattys)

| | |
|--|---|
| 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe | würfeln |
| 250g Haferflocken 200g ger. Käse 250ml Milch 2 Eier Salz, Pfeffer, Senf, Paprikapulver | Vermengen, kräftig abschmecken. 30 Minuten quellen lassen. |
| Öl zum Braten | Pattys formen und in etwas Öl goldbraun braten |



Dänischer Gurkensalat

| | |
|--|--|
| 1 Salatgurke | Waschen in Scheiben hobeln |
| ½ Tasse Zucker ½ Tasse Essig 2 EL Salz 2 TL Dill und Petersilie ½ Tasse Wasser | Kräuter hacken, mit den anderen Zutaten vermischen. Abschmecken. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. |

Honig-Senf-Soße

| | |
|--|-------------------------|
| 400g Creme fraiche 20g Dijon Senf 15g Honig ½ TL Salz 2 Prisen Pfeffer | Vermischen, abschmecken |
|--|-------------------------|

Barbecue-Sauce

| | |
|---|--|
| 2 Zwiebeln 1 Knoblauchzehe | Fein würfeln |
| 1 Chilischote | hacken |
| 2 EI ÖL | In einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten |
| 100g braunen Zucker 2 TL Vanillezucker | Dazu mit andünsten, 5 Minuten |
| 1 TL Paprikapulver ½ tL Zimt 1 TL Piment | dazu, 2 Minuten mit andünsten |
| 50 g Tomatenmark 100 ml <u>Apfelessig</u> 150g <u>Ketshup</u> 100ml <u>Worcestersauce</u> 40ml Sojasauce 200ml Johannisbeernektekter (schwarz) | dazu, 15 Minuten köcheln lassen |
| 1 Msp. Einmachhilfe | dazu vermischen |



Der Burger

| Zutaten | So geht's |
|--|---|
| 3 rote Zwiebeln 3 EL Zucker Salz/Pfeffer 1 EL Balsamico Essig | Zwiebeln mit Zucker karamellisieren lassen, mit Essig ablöschen abschmecken |
| Lollo-Rosso und Lollo-Bianco (Salat) | Zerteilen, waschen, schleudern |
| Tomaten | Waschen und in Scheiben schneiden |
| Burger Buns | Mittig aufschneiden |
| Soßen | Auf die Buns streichen |
| Haferflocken-Pattys Gurkensalat Salat Tomaten Zwiebeln | Buns belegen |





DER WASTELANDER

Falafel:

500g Kichererbsen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Knoblauchöl
1 Bund Koriander
1TL Salz
2 Prisen Pfeffer
2TL Kreuzkümmel
2EL Zitronensaft
400ml Öl

Baked Beans:

400g weiße Bohnen
2/3 Ingwer (daumengroß)
3 passierte Tomaten
3 Zwiebeln
3 Schuss Öl
3 Lorbeerblätter
3 Prisen Salz
2EL Zucker
Etwas Butter

Krautsalat:

0,5 Stk Spitzkohl
2EL Zucker
Pfeffer
1,5EL Weißweinessig
1EL Sonnenblumenöl
2 Prisen Kümmel

Burger Buns:

215g Milch
34g Butter
14g Trockenhefe
30g Zucker
4g Vanillezucker
6g Salz
1 Ei
1 Eigelb
Und schwarze Lebensmittel Farbe

Salsa:

2 Paprika (rot)
1 Zitrone
Knoblauch oder
Olivenöl
Rosmarin
Tymian
Honig
1 Chili

Avocado Creme:

2 Avocados
1 Zitrone
2 Zehen
30g Olivenöl
1 Tomate
10g Salz

Was du zusätzlich brauchst:

1PK Feta 50g Sesam
100g Oliven 200g Rucula



Zubereitung der Einzelkomponenten:

Spitzkohl salat:

Vom Spitzkohl die harten äußeren Blätter und den Strunk entfernen, den Rest in feine Streifen schneiden, alle o.g. Zutaten dazu geben und mit den Händen gründlich durchkneten.

Baked-Beans

Zwiebeln nicht zu fein hacken, Ingwer Klein scheiden und bohnen aus der Dose abtropfen lassen.

Zwiebeln in Öl glasig anrösten, Bohnen, Ingwer, passierte Tomaten, Lorbeerblatt dazugeben, mit Salz und Zucker abschmecken und das Ganze einmal aufkochen lassen.

Topf zugedeckt im Backrohr bei ca. 150 Grad eine halbe Stunde backen (Längere Backzeit weniger Grade)

Falafel:

Kichererbsen aus der Dose nehmen, Anschließend abtropfen lassen. Das Brot zerkrümeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Brot, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Kichererbsen im Mixer fein zerkleinern.

Das Püree mit Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken und mit Mehl und Backpulver verkneten. Aus dem Teig dann die Burger Pattys formen. Wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, viele Bläschen aufsteigen. Die Falafel darin portionsweise in 4 - 5 Minuten goldbraun frittieren. Das Öl zum Frittieren erhitzen. Auf einer Lage Küchenpapier abtropfen lassen.

Avocado Creme:

Die Avocados schälen und das Innere aushöhlen und in eine Schüssel geben. Danach Knoblauch fein hacken und auf einem Brett glatt ziehen und auch in die Schüssel geben. Danach die Zitrone in der Mitte durch schneiden, dann auf einem Brett rollen und ein bisschen Zitronen Saft nach Gefühl dazugeben. Dann Olivenöl dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die ganze Masse mit einer Gabel zerdrücken oder mit einem Pürierstab zerkleinern bis man eine schöne cremige Masse hat.



Feta Rucola Salat:

Rucola waschen und putzen (Stiele entfernen), Oliven und Feta in kleine Stückchen schneiden und alles in eine Schale geben. Alles mit einem Schluck Olivenöl vermengen und abschmecken. Eventual etwas Zitronensaft dazu geben.

Burger Buns:

Die warme Milch, den Zucker und die Hefe in einer Schüssel vermischen. In der Zwischenzeit ein Ei aufschäumen.

Das Mehl mit dem Salz vermischen. Die Butter zufügen mit dem Fingerkneten, bis kleinen Krumen ergeben haben. Die Hefemischung und das Ei mit einem Kochlöffel untermischen, bis die Masse klumpt. Nun beginnt der Workout-Teil: Den Teig 10 Minuten fest kneten, bis er seidig glänzt. Den Teig dann etwa eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Danach die schwarze Lebens mittel Farbe dazugeben.

Aus dem Teig acht Brötchen formen und auf einem Backpapier verteilen und nochmal eine Stunde gehen lassen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, eine Schüssel Wasser auf den Boden des Ofens stellen Dann die Buns mit Eiern und Wasser bestreichen und noch mal 15 min backen.

Salsa Paprika:

Paprika grob schneiden und endkernen, auf ein Blech legen. Mit Oliven und Knoblauch öl besteichen. Rosmarin und Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken, für 10 Minuten bei 170 Grad in den Ofen. Das Blech abdecken, wenn es abgekühlt ist die Schale abziehen und pürieren und noch etwas von den beiden Ölen dazu geben und abschmecken.





KRÄUTERBURGER

Für 8 Personen

Zubereitungszeit: 2,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: ★★

| Patties | Brioche-Brötchen | Grüne Sauce | Belag |
|---|---|---|---|
| 250g Kidneybohnen (Dose) 250g Kichererbsen (Dose) 50g gemahlene Haferflocken 1,5 EL Tomatenmark 200g Champignons 1 große Zwiebel 1 Knoblauchzehe Ca. 5 TL Sojasauce 70g Sonnenblumenkörner 200g Paniermehl Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Oregano getrocknet, Tomatenflocken | 20g Hefe 15g Zucker 15g Honig 230 ml Milch 2 Eier 500g Mehl 2 TL Salz 120g flüssige Butter 2 EL Leinsamen | 400g Schmand 1 EL Zitronensaft 90g gehackte Kräuter (Borretsch, Kresse, Petersilie, Schnittlauch, Pimpinelle, Sauerampfer, Kerbel) Salz, Pfeffer | 200g Ziegenkäse (Block), Olivenöl, Oregano 8 rote Zwiebeln, 2 EL Honig, Salz, Pfeffer 250g Wildkräutersalat |

Zutaten:

Zubereitung:

Brioche-Brötchen:

1. Hefe, Zucker und lauwarmer Milch mischen, abgedeckt 15 Min. stehen lassen.
2. Hefemischung mit Honig, 1 Ei, Mehl, Salz, 80g flüssige Butter 10 Minuten verkneten bis ein glatter Teig entsteht.
3. Teig eine Stunde abgedeckt gehen lassen.
4. Ofen auf 180°C vorheizen.
5. Teig auf leicht gefetteter Arbeitsfläche zur Rolle formen und 100g Stücke abwiegen. Teigstücke zu Kugeln mit glatter Oberfläche formen und in die Burger-Form/Ring setzen. Abgedeckt 15 Min. gehen lassen.
6. Eigelb mit etwas Wasser mischen und Brötchen damit bestreichen, mit Leinsamen bestreuen.
7. 180°C O/U für ca. 15 Minuten backen bis die Brötchen goldbraun aussehen.
8. Sofort mit flüssiger Butter bestreichen.

Grüne Sauce:

1. Kräuter waschen, zupfen und fein hacken.
2. Schmand mit Kräutern und Zitronensaft mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Patties:

1. Kidneybohnen und Kichererbsen grob zerkleinern bis eine grobe Masse entsteht.
2. Champignons, Zwiebel und Knoblauch sehr klein würfeln und anbraten bis die Pilze die meiste Flüssigkeit verloren haben.
3. Sonnenblumenkerne grob hacken.
4. Alle Zutaten zu einer homogenen Masse verkneten.
5. Mit Gewürzen abschmecken.
6. Acht Patties formen, in Paniermehl wenden und anbraten.

Andere Komponenten:

1. Ziegenkäse mit Olivenöl und Oregano marinieren, 10 Minuten stehen lassen und zerkrümeln.
2. Wildkräutersalat grob schneiden.
3. Rote Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten. Mit Honig karamellisieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Burger anrichten:

1. Burgerbrötchen aufschneiden und Hälften in Butter kurz anrösten.
2. Untere Brötchenhälfte mit Sauce bestreichen, Wildkräutersalat, Patty, Ziegenkäse, Honig-Zwiebeln und obere Brötchenhälfte aufeinanderlegen.





BALINESISCHER TEMPEH BURGER MIT SAMBAL MATAH

Zutaten :

- | | |
|-------------------------|-----------|
| • Brötchen (Burger Bun) | 4 Stücke |
| • Tempeh | 3 Stücke |
| • Lollo Bionda | 3 Stücke |
| • Tomaten | 3 Stücke |
| • Eier | 3 Stücke |
| • Medium Lauch | 1 Stück |
| • Gurken | 1 Stück |
| • Zitronengras | 1 Stück |
| • Rote Chili | 8 Stücke |
| • Schalotte | 2 Stücke |
| • Zitronen | 1 Stück |
| • Limetten Blätter | 8 Blätter |
| • Mehl | 100g |
| • Öl | 200ml |
| • Salz | |





Tempeh Patty

Breiten Sie zuerst den Tempeh vor und reiben Sie ihn. Dann schneiden Sie den Lauch und geben Sie zum Tempehteig. Gießen Sie dann die Eier in die Schale und rühren Sie um, bis es vermischt ist. Dann geben Sie den Tempe und Lauch zu den Eiern bis die Eier kleben. Danach den Tempehteig wie einen Patty ausdrücken. Danach bereiten Sie das Mehl in einer anderen Schale vor und legen das Patty auf das Mehl bis das Mehl und Patty auf beiden Seiten zusammen kleben. Dann braten Sie das Patty bis es gebräunt ist.

Sambal Matah

Rote Chilis, Schalotte, Zitronengras, und Limettenblätter in kleine Stücke schneiden. Danach geben Sie alles in einen Schale (ohne Zitronengras). Dann erhitzen Sie das Öl in der Pfanne und schwitzen das Zitronengras an. Dann die Chilischale untermengen.

Der Burger

Zuerst belegen Sie das Brötchen mit Lolo Bionda Blätter, dann die Gurken, dann die Tomaten, danach das Patty. Nicht vergessen, legen Sie das Sambal Matah auf das Patty.

16



VEGETARISCHER BOSS BURGER



8 Vegetarische Burger Patties

1 Dose Kidneybohnen,
1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
100 g Gouda Käse, 3 EL Haferflocken,
1 Ei und 1EL Mehl vermengen.
Würzen mit 1 TL Tomatenmark, Paprika, Salz, Pfeffer
und Pizzagewürz.
Hände mit Wasser anfeuchten, 8 Patties formen und
mit ÖL anbraten (8 min. jede Seite).
1 Scheibe Cheddar Käse schmelzen lassen = fertig



verbraucherzentrale

Niedersachsen

8 Burger Buns

230 ml lauwarmes Wasser mit 10 g Zucker und
1 Würfel Hefe vermischen und 5 Min. warten.

$\frac{1}{2}$ TL Salz,

50 g Olivenöl,

400 g Mehl und

1 Esslöffel Tomatenmark für rote Buns
dazugeben.

In den kalten Backofen schieben und mit Sesam
bestreuen.

10 min bei 100 C, 10 min bei 150 C, 10 min bei
175 C = fertig



Apfel-Preiselbeer-Chutney

1 große Zwiebel,

4 EL Rohrzucker, Salz, Pfeffer, 1 Apfel,

3 EL Preiselbeeren aus dem Glas und

50 ml Apfelessig,

20 min einkochen, pürieren = fertig





Der Burger wird zusammengestellt und garniert mit
rote Zwiebelringe,
Salatblätter,
Tomaten-
und Gurkenscheiben.



BURGERMEISTER

1 Dose Kidneybohnen
1 kleine Zwiebel kleinschneiden
100g geriebenen Käse
100g Paniermehl
1 aufgeschlagenes Ei
Salz und Pfeffer
1 El Pflanzenöl
Alle Zutaten in eine Schüssel geben
und mit der Hand vermengen



300g Mehl
1 Tüte Trockenhefe
1 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Zucker
150 g Milch
45 g Margarine
Alles vermengen und 15 Minuten in den Ofen bei 200 Grad

Beilagen: Grüner Salat, Gewürzgurken, eine Scheibe Käse
Barbecue-Soße
1 Becher Crème fraîche
2 Tl Zitronensaft
1 Tl Senf
2 El Tomatenmark
Einen halben Bund eingeschnittenen Schnittlauch
Salz, Zucker, Pfeffer nach Geschmack

18

KARTOFFELPUFF

Zutaten für die Brötchen:

275 ml Milch
60g Butter
24g frische Hefe
1TL Zucker
550g Dinkelmehl
1 Ei
1TL Salz

Zutaten für das Innere:

Kartoffelpuffer Teig
Speisequark
Schnittlauch
Gurke
Tomate
Salat

Für obendrauf:

Sesam
1 Eigelb
Schluck Milch

1. Milch, Butter, Hefe, Zucker und Dinkelmehl miteinander vermischen und schließlich das Ei und Salz hinzufügen.
2. Den Teig in 8 relativ gleich große Kugeln formen und auf das Backblech legen.
3. Teig mit zusammengerührtem Eigelb und Milch überstreichen und Sesam drüber streuen.
4. Brötchen förmiger Teig bei 180grad in Ober/Unterhitze für 35min backen.

1. Kartoffelpuffer Teig Braten und auf einen Teller legen.
2. Speisequark mit genügend Schnittlauch vermengen.
3. Nun kannst du noch Tomate, Gurke und Salat hinzufügen.



verbraucherzentrale

Niedersachsen



DER UMWELTBURGER

• Für die Brötchen

Zutaten:

300 ml Milch, warm

2 Eier

40 g Butter, geschmolzen

1 TL Zucker

21 g Frischhefe

1/4 TL Salz

500 g Mehl

2 EL Wasser

o. B. Sesam

Zubereitung:

Warme Milch, Zucker, Hefe und geschmolzene Butter verrühren und beiseite stellen, bis es schäumt. In einer anderen Schüssel das Mehl mit dem Salz vermischen. Das Hefegemisch und ein Ei hinzugeben und vermischen. Mit der Maschine alles in 5 - 7 Minuten zu einem Teig verkneten. Der Teig sollte nicht klebrig, aber auch nicht zu fest sein. Ggf. mit etwas Milch oder Mehl nachhelfen. Den Teig eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Wenn sich das Volumen des Teiges etwa verdoppelt hat, die Luft wieder aus dem Teig rauskneten. Den Teig in etwa 8 - 9 gleich große Teile von 100 - 110 g teilen. Daraus die Buns formen und auf das Backblech legen. Mit Frischhaltefolie bedeckt etwa 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Alle 10 Minuten die Frischhaltefolie anheben, damit der Teig nicht daran kleben bleibt.

Das zweite Ei mit dem Wasser verquirlen, die Buns damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. In etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 190 °C goldbraun backen.

Mit einem Küchentuch bedeckt etwa 15 Minuten abkühlen lassen. Das mit dem Küchentuch ist wichtig, denn nur so bleiben die Buns schön weich.

• Für den Ketchup:

Zutaten

- 1 kg Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 2 EL Zucker
- 1/4 TL Salz
- 1 TL Senf
- 60 ml Apfelessig
- Pfeffer

Zubereitung:






1. Tomaten putzen und vierteln. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden.
2. Alle Zutaten in einen großen Topf geben. Aufkochen lassen, dann mit Deckel bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten weichkochen lassen.
3. Mit dem Stabmixer pürieren. Weitere 15-20 Minuten ohne Deckel köcheln, bis der Ketchup die gewünschte Konsistenz hat.
4. In saubere Gläser füllen und in ein paar Tagen verbrauchen, einfrieren oder einkochen.

• Für den Fleischersatz:

Zutaten:

- * 100 g Naturreiswaffel
- * 2-3 Zwiebeln
- * 300 ml kaltes Wasser (Alternative: Gemüsebrühe)
- * 40 g Tomatenmark
- * Paprikapulver
- * Salz
- * Pfeffer

Zubereitung:

-  Reiswaffeln gut **zerbröseln** und in einer Schüssel mit Wasser (oder Brühe) **aufweichen**.
-  Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzugeben.
-  Zwiebeln **klein schneiden** und zum Rest geben. Alles gut **vermengen**.
-  2 bis 3 Stunden **ziehen lassen**.
-  Ab auf's Brot und mit **Schnittlauch garnieren**.

• Ergebnis:





UMWELTBURGER

Brötchen:

200 ml warmes Wasser

4 EL Milch

1 Würfel Hefe

35 g Zucker

8 g Salz

80 g Butter

500 g Mehl

Sesam

Aus den Zutaten einen Hefeteig zubereiten und 4 Brötchen daraus formen. Mit Milch bestreichen, Sesam überstreuen und bei 180°C etwa 15 Min. backen.

Patti:

1 Dose 400 g Kidneybohnen - gestampft

1 kleingehackte Zwiebel - zugeben

100 g geriebenen Käse - zugeben

100 g Paniermehl - zugeben

1 Ei - zugeben

1 EL Pflanzenöl - zugeben

Zutaten mit den Knethaken oder den Händen vermischen,

In 4 runde Patties formen und dann in Fett anbraten bis sie knusprig braun sind.



Big Mac Soße:

120 g Mayonnaise
4 TL Gurkenrelish
1 TL sehr fein gehackte Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe - gepresst
2 TL mittelschwerer Senf
1 TL Ketchup
1 TL Zucker
1/2 TL Paprika edelsüß
1/2 TL Weißweinessig
1 Msp. Salz
1 Msp. gemahlener Pfeffer

Gemüse auf dem Burger:

Salatblatt
Tomatenscheiben
Gewürzgürkchen
in kleine Scheiben geschnitten





SWEET CHICKPEA BURGER

Das Patty 2-4 Portionen

| | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| Das Burger Patty | Senf Saat 1 TL |
| Süßkartoffel 125g | Fenchel Saat 1 ¼ TL |
| Getrocknete Kichererbsen 65g | Piment ½ TL |
| Kichererbsen Mehl n.b. Ungefähr 30g | Rauch Paprika ½ TL |
| Rote Zwiebel 30g | Getrockneter Kerbel ½ TL |
| Champignon 20g | Bohnenkraut ½ TL |
| Petersilie 5g | Getrockneter Liebstöckel ½ TL |
| Öl zum Temperieren 2 El | Öl zum Braten n.b. |
| Tomatenmark 1TL | Salz n.b. |
| Körniger Senf 1 ¼ TL | Pfeffer n.b. |

1. Die getrockneten Kichererbsen sollten am Abend vor der Herstellung der Burger Pattys in Wasser eingelegt werden damit sie quellen. Alternative kann man auch Kichererbsen aus der Dose nehmen, diese müssen nicht quellen und sind eine schnelle alternative, jedoch geschmacklich nicht so toll wie die getrockneten.
2. Stechen sie mit einer Gabel einige Löcher in die Süßkartoffel und geben Sie sie in den Ofen, bei 200°C für etwa 20 Minuten oder bis sie gar ist.
3. Nehmen sie ihre getrockneten Kichererbsen, kippen sie das Wasser weg und pürieren Sie die Kichererbsen mit einem Pürierstab. Die Masse sollte nicht zu fein sein und kann ruhig Stückchen haben. Geben sie Tomatenmark, den Körnigen Senf und die getrockneten Kräuter mit in die Kichererbsen Masse.
4. Schneiden sie die Zwiebel und die Petersilie möglichst klein und geben Sie, sie mit in die Masse.
5. Sobald die Süßkartoffel gar ist, schälen sie die Süßkartoffel und geben Sie sie mit in die Masse.
6. Nun gehen wir an das Temperieren des Öls, dies ist eine indische Technik, bei der Gewürze in Öl geröstet werden. Nehmen sie sich einen kleinen Topf und erhitzen sie das Öl drin, sobald dieses sehr heiß ist geben Sie Senfsaat und Fenchelsaat in das Öl und bedecken den Topf **schnell** mit einem Deckel. Die Senfsaat wird aufplatzen, wie Popcorn und sich ohne den Deckel überall in der Küche verteilen. Nach ein paar Sekunden können sie den Topf vom Herd nehmen und sobald die Senfsaat aufhört zu platzen, können Sie das Piment und die Räucherpaprika mit ins Öl geben. Nach ein bis zwei Sekunden können sie dann ihr Temperiertes Öl mit in die Kichererbsen Masse geben.
7. Als letztes werden nun die Pilze möglichst fein geschnitten und noch scharf angebraten und anschließend der Kichererbsen Masse hinzugegeben.
8. Kneten sie nun die Kichererbsen Masse und geben sie das Kichererbsen Mehl hinzu bis sie eine formbare, stabile Masse haben und schmecken sie mit Salz und Pfeffer ab.
9. Formen sie anschließend 2-4 Pattys aus der Masse und braten sie diese in etwas Öl an.



Zwiebel-Physalis-Chutney

| | |
|--|--------------------------------|
| 12,5g Olivenöl | Salz nach Bedarf (abschmecken) |
| 250g Zwiebeln rot, sehr klein gehackt | 100g Balsamico, hell |
| 1 Chilischote rot auf Italien, sehr fein gehackt | ½ TL Ingwer, frisch, gerieben |
| 50g Zucker | 50g Physalis halbiert |
| 50g Gelierzucker 1:2 | |

1. Als erstes das Öl erhitzen, die Zwiebeln, Ingwer und Chili zusammen darin anschwitzen und Salzen.
2. Anschließend den Zucker hinzufügen und kurz karamellisieren lassen bevor sie es mit Physalis und Balsamico ablöschen.
3. Das Chutney 30min einköcheln lassen und noch einmal abschmecken.
4. Anschließend abfüllen und abkühlen lassen. Eingeweckt hält es sich mehrere Wochen.

Die Vollkorn Brioche Buns 4 Portionen

| | |
|-------------------------|---------------|
| 250g Vollkornweizenmehl | 15g Margarine |
| 200g Sojamilch | 8g Salz |
| 20g Zucker | 7g Hefe |

1. Sojamilch auf Körpertemperatur erhitzen und den Zucker so wie die Hefe hinzufügen und etwas 5 min stehen lassen.
2. Mehl und Salz in eine Schüssel geben und verrühren. Die Sojamilch-Hefe-Mischung in die Mehl Masse geben und 10min zu einem glatten Teig Kneten. Geben sie währenddessen nach und nach die Margarine hinzu.
3. Sobald der Teig glatt ist, bedecken sie ihn mit einem feuchten Tuch und lassen sie den Teig eine Stunde gehen.
4. Anschließend den Teig in vier Portionen teilen und in Kugel formen. Lassen sie die Kugeln auf dem Backblech 30min gehen.
5. Bepinseln Sie die Buns mit Sojamilch und Backen Sie sie anschließend bei 200°C für 15-20min.



Vegane Mayonnaise

| | |
|-------------------|---------|
| 130ml Rapsöl | Salz |
| 100ml Sojamilch | Pfeffer |
| 1EL Weißweinessig | Zucker |
| ½ TL Senf | |

1. Als erstes die Sojamilch, den Essig und den Senf verrühren und im Kühlschrank stellen.
2. Nachdem die Mischung ruhen konnte, langsam unter ständigem Rühren das Rapsöl in die Milch Geben.
3. Die Mayonnaise anschließend mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken



Der sweet Chickpea Burger von unten nach oben: Vollkorn Brioche, vegane Mayonnaise, Feldsalat, Süßkartoffel Kichererbsen Patty, Zwiebel-Physalis Chutney, Rotezwiebeln, Zucchini, die andere Hälfte des Brioche



DER KLIMA- BURGER

Zutaten für die Patties (5 Portionen):

- 1 x kl. Zwiebel
 - 1 x Knoblauchzehe
 - 1 El. Sonnenblumenöl
 - 1 El. Tomatenmark
 - 1 Tl. Senf
 - 250g Kidneybohnen
 - 60g weiche Haferflocken
 - 25g Weizenmehl
- Gewürze:
- 1 Tl. Salz
 - 1 Tl. Cayenpfeffer
 - 1 Tl. Paprika Edelsüß
 - 1 Tl. Kreuzkümmel

Zutaten für die Sauce:

- 4 El. Mayonnaise
 - 4 El. Ketchup
 - 4 El. Senf
 - Schuss Gurkenwasser
- Nach Bedarf Gewürze
- Salz
 - Pfeffer
 - Knoblauchpulver
 - Frühlingszwiebeln

Zutaten für den Burger:

- 2 x Cheddar Käse
- 1 x kl. Zwiebel zum karamellisieren
- 1 x Saure Gurke
- 1 x Tomate
- 1 x Brioche Brötchen
- 1 x Burger Patty vegetarisch
- Rucola
- Sauce



Reihenfolge des Burgers (von oben nach unten):

- Brötchen
- Sauce
- Tomate / Saure Gurken
- karamellisierte Zwiebeln
- Cheddar Käse
- Burger Patty
- Cheddar Käse
- Sauce
- Rucola
- Brötchen



Zubereitung der Sauce:

Zuerst werden die Zutaten alle bereitgestellt und die Hände gewaschen. Als nächstes müssen alle Zutaten, außer die Frühlingszwiebel, zusammen in eine Schale gründlich vermengt werden. Dann wird die Frühlingszwiebel gewaschen und die grünen Blattstiele in dünne Streifen geschnitten. Bei Bedarf können Sie auch den weißen Stiel in dünne Zwiebelringe schneiden. Auch diese kann man zu den Rest hinzufügen. Danach werden die Zutaten nochmal alle gründlich miteinander verrührt und je nach Bedarf noch Gewürze hinzugegeben.

Zubereitung der Patties (5 Portionen):

Als erstes nehmen Sie die kleine Zwiebel und die Knoblauchzehe und schneiden diese in kleine Würfel. Danach werden die Kidneybohnen abgegossen und mit einem Pürierstab zermatscht. Die Kidneybohnen müssen dann mit den restlichen Zutaten

in einer Schale gut durchgeknetet werden. Auch die Gewürze müssen je nach Bedarf für den Geschmack hinzugefügt werden. Nachdem Sie es für ihren Geschmack gewürzt haben, formen sie die Kidneybohnen - Patties Bällchen und drücken diese dann platt. So haben Sie eine Buletten - Form. Diese Patties braten sie dann in einer Pfanne mit Öl, bis diese durch sind.

Für die karamellisierten Zwiebeln werden die Zwiebeln geschält und in Ringe geschnitten. Diese wird dann in einer Pfanne mit Öl und Butter hineingegeben und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Dabei sollten Sie die Zwiebeln unter Rühren mit milder Hitze weich schmoren. Nachdem die Zwiebeln weich geschmort sind, muss nur noch Zucker untergerührt werden, womit diese dann karamellisieren. Fertig sind die karamellisierten Zwiebeln für den Burger.



KAROTTEN- QUINOA- BURGER

ZUTATEN:

| Für den Karottenpatty: | Zaziki: | Buns: |
|-------------------------|--------------------|--------------------|
| -450g Karotten | -2 Zehen Knoblauch | -500g Mehl |
| - 1 Zwiebel | -200g Salatgurke | -2EI Zucker |
| -75g Quinoa | -100g Joghurt | -1EI Salz |
| -2EL Tahini | -Salz | -1Würfel Hefe |
| -2 Eier | -Pfeffer | -70g weiche Butter |
| -1/2 TL Cumin | | -1 Ei |
| -1/4 TL Knoblauchpulver | | -1 EL. Milch |
| -50g Paniermehl | | |
| -Salz | | |
| -Pfeffer | | |
| 2 EL Öl | | |

ZUBEREITUNG: Karottenpatty

1. Die Karotten schälen und raspeln, Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Quinoa in 225ml gesalzenem Wasser gar kochen.

2. Nun alle Zutaten bis auf das Öl verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Aus der Masse 4 Patties formen und in einer heißen Pfanne im Öl von beiden Seiten knusbrig ausbraten.

ZAZIKI:

1. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden oder zu einer Paste zerdrücken.

2. Das Stück Gurke schälen und in Streifen raspeln.

3. Gurke, Knoblauch und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zubereitung: Burger Buns

Schritt 1: Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe hineinbröckeln. Weiche Butter und 200ml Lauwarmes Wasser zugeben und alles 3Min auf höchster Stufe mit dem Knethaken zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt 30Min ruhen lassen.

Schritt 2: Backofen auf 200 Grad vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 12 Portionen teilen. Jede Portionen zu einer Kugel rollen und auf einem Backpapier ausgelegten Blech legen. Ei mit Milch verquirlen. Brötchen damit bestreifen und mit beliebig Sesam bestreuen



DIE SCHRITTE ZUM FERTIGSTELLEN DER BURGER



Als Erstes haben wir alle nötigen Zutaten kleingeschnitten für die Karottenpatties.



Dann haben wir den Quinoa in 225ml kochendes Wasser geben.



Danach haben wir alle Zutaten in einen großen Topf gefüllt und alles miteinander vermischt.



Nach mehreren Malen kneten wurde die Masse schon um einiges fester.



Mehl, Zucker und Salz
vermischen, Hefe
hineinbröckeln.



Weiche Butter und
200ml warmes Wasser
dazu geben.

Dann alle Zutaten
miteinander
vermischen und alles
kneten

Nach 30 min Ruhen
lassenden Backofen
vorheizen. Den Teig in
Portionen aufteilen und mit
Sesam und rohem Ei
bestreichen.



In den Backofen für 20min, dann
sind die Buns fertig





Den Knoblauch schälen und in ganz kleine Würfel schneiden oder zu einer Paste zerdrücken.

Ein Stück Gurke schälen und in Scheiben raspeln.



Gurke, Knoblauch und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Und dann ist alles fertig. Und in diesem Sinne:



GUTEN APPETIT!





BBQ BURGER

BBQ
Burger



| Name | Menge | Preis |
|-------------------|-------|--------|
| Dosen kidererbsen | 2 | 2,78 € |
| Pfeffer schwarz | 0,5Tl | 0,43 € |
| Thymian | 0,5Tl | 0,25 € |
| Jodsalz | 0,5Tl | 0,19 € |
| Paprika edel süß | 1Tl | 0,10 € |
| Peter silie | 1Tl | 0,02 € |
| Knoblauch Pulver | 1Tl | 0,44 € |
| Chili Pulver | 0,5Tl | 0,50 € |
| Soya Sauce | 2Tl | 2,00 € |
| Dinkel Mehl | 2Gtl | 0,10 € |
| Babqu | 2EI | 0,25 € |
| Cacao | 2Tl | 0,45 € |
| Leimsamen | 2EI | 0,50 € |
| Hefefloken | 3EI | 0,50 € |

- Alle Zutaten hinstellen.



- Leinsamen in zwei Teelöffel Wasser einweichen lassen.



- zwei Dosen Kichererbsen zerquetschen.



- Cilli Pulver, Paprika Pulver und getrocknete Petersilie den Teig geben.



- Alle anderen Zutaten außer Dinkelmehl in den Teig mischen.





- Alles für mischen.



- Nachdem ich noch einmal vermischt hat das Dinkel Mehl in den Teig Mischen.



- Die Pettis formen.



- Pettis in Frischhaltefolie einlegen.



- Jetzt nur noch die Pettis einfrieren und fertig.



Die fertige Burgers mit Salat, Gewürzgurken, Tomaten und Soßen belegen und danach genießen!





DER AMMER- LÄNDER VURGER

Das Brötchen für 8 Pers.

- 350g geputzte Kartoffeln
- 20g Salz
- 150g Dinkelvollkornmehl
- 350g Dinkelmehl Typ 1050
- 20g Frische Hefe
- 10g Zucker
- 130ml lauwarmes Wasser
- 10g Olivenöl

Arbeitsablauf des Brötchens

- Kartoffeln putzen, schälen und mind. 20 Minuten kochen
- Kartoffeln abgießen, abdampfen und abkühlen lassen (ca. 30°C)
- Kartoffeln stampfen bis Püree Konsistenz erreicht ist
- 130ml Kartoffelwasser mit beiden Mehlsorten, Zucker und Hefe verrühren
- Den noch lauwarmen Kartoffelbrei, Öl so wie Salz mit zu den Teig geben (Salz nicht direkt auf die Hefe)
- 2 Minuten langsam und 6 Minuten schnell kneten
- Mind. 30 Minuten Gärzeit geben und abdecken
- Vorsichtig zustoßen (nicht zu viel kneten)
- Zum Schluss in gewünschte Formen bringen
- Backen mit viel Wasserdampf bei 230°C 8 Minuten danach 9 Minuten bei 190°C
- Brötchen noch abkühlen lassen



Das Patty für 8 Pers.

- Basis würde 125 g vorgegarte Rote Bete
- 125g Tiefkühl-Erbсен
- 250g Weizengluten (Seitanpulver)
- 180ml Warmes Wasser
- 60g Speiseöl
- 5g Räuchersalz
- 20g Liebstöckel
- 5g Pfeffer
- 5g Granulierter Knoblauch

Arbeitsablauf des Pattys

- Hände waschen
- Grüne Erbsen bei mittlerer Hitze aufkochen und Wasser abgießen
- Vorgegarte Rote Beete schälen und in Würfel schneiden
- Rote Beete mit den Erbsen grob pürieren
- Alle Zutaten dazu geben, bis auf das Seitanpulver
- Weizengluten mit einem Kochlöffel nach und nach dazu rühren
- Teigmasse einrollen und 45 Minuten bei 200 Grad Oberhitze backen
- Rolle in 10 Scheiben schneiden und braten



Die BBQ Sauce

für 8 Pers.

- 200ml Essig
- 80g Honig
- 150g Getrocknete Tomaten
- 1 Ganze Zwiebel
- 12g Salz
- 5g Pfeffer
- 2 Wachholderbeeren
- 1 Prise Piment
- 15g Senfsaat
- 250g Zucker

Arbeitsablauf der BBQ- Sauce

- Hände waschen
- Zwiebeln in einen Topf werfen und mit etwas Zucker anschwitzen
- Nach einigen Minuten die Pfanne ablöschen
- Essig einkochen lassen mit den Zwiebeln
- Getrocknete Tomaten in einen Mixer geben
- Etwas Honig mit in den Topf geben und alles kochen
- Zum Schluss Wachholderbeeren, Piment und Senfsaat mahlen und die Sauce mit abschmecken



Der Belag

- 4-6 dünne Scheiben Radieschen
- Eine kleine Hand voll Kresse
- 50g Karamellierte Zwiebeln (Rote Zwiebeln mit ein wenig Zucker in der Pfanne karamellisieren)
- Ein schönes Blatt Lollo Rosso
- Eine halbe Essiggurke in Scheiben

Der Käse

- Alter Gouda für leicht würziges Aroma
- Camembert für etwas Samtiges und leicht bitteres Aroma

- Den Camembert per Hand kleinschneiden, den alten Gouda raspeln auf Backpapier ausbreiten und selber zu scheiben pressen um einen ausgewogenen Käse für den Burger zu haben.



Aufbau des Ammerländer Vurgers

- Brötchen aufschneiden und in Butter rösten
- Boden und Deckel mit BBQ Sauce einschmieren
- Heißes Patty mit Käse belegen und auf das Brötchen legen
- Lollo Rosso Karamalisierte, Zwiebeln und Kresse auf den Käse legen
- Radieschen und Essiggurken gefolgt von einer weiteren Scheibe Käse hinzufügen
- Deckel drauf und genießen!





THE SUNSHINE

Brötchen:

- 300 g Kürbis
- 125 ml Wasser
- 125 ml Milch
- 1 EL Margarine
- 500 g Mehl
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 Pck. Trockenhefe

Patty:

- 1 Süßkartoffel
- 120 g Paniermehl
- 50g Gouda
- Etwas Salz und Pfeffer
- 3 Eier
- 70 – 100 g Mehl
- 50 ml Rapsöl

Saucen:

Käse Sauce

- 30 g Mehl
- 40 g Butter
- 200 g Cheddar
- 200 – 300 ml Milch

Sonstiges:

- Glasierte rote Zwiebeln
- Lollo Rosso /Lollo Biondi
- Gelbe Tomate
- Gurke
- Spiegelei
- Apfelringe (Beilage)



KLIMA-BURGER

Das Brötchen

Rezeptangabe für 12 Buns:

200 ml Milch

50 g Butter

300 g feiner Roggenschrot

200 g Weizenmehl (Type 550)

1 Würfel frische Hefe (41 g)

1 Ei (Kl. M)

1 Tl Salz

1 El Zuckerrübensirup

Zubereitung

1. Milch und Butter in einem kleinen Topf lauwarm erwärmen. Schrot und Mehl in einer Schüssel mischen und in der Mitte eine Mulde bilden. Die Hefe hineinbröckeln.
2. Die lauwarml Milch-Butter-Mischung nach und nach über die Hefe gießen, währenddessen mit den Knethaken des Handrührgerätes auf langsamer Stufe mittig einen Vorteig anrühren. Die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 10 Minuten gehen lassen.
3. Ei, Salz und Sirup zum Vorteig geben und mit dem restlichen Mehl so lange kneten, bis der Teig Blasen wirft, und sich vom Schüsselrand löst. Die Schüssel erneut abdecken und an einem warmen Ort 25 Minuten gehen lassen.
4. Den Teig kräftig durchkneten und in 12 Portionen teilen, diese zu Kugeln formen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Abgedeckt weitere 10 Minuten ruhen lassen. Zwischen den Brötchen sollte noch genügend Platz sein, denn sie gehen beim Backen auf.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 20 Minuten backen, während des Backvorgangs eine Schale Wasser in den Ofen stellen. Die Brötchen zwischendurch mit etwas Wasser benetzen, damit die Kruste weich bleibt. Die Brötchen schmecken am besten lauwarm.

verbraucherzentrale

Niedersachsen



Das Pattie

Rezeptangabe für 6 Rote Beete Patties:

55 g Rote Beete
55 g Hirse
200 g fein gehackte Zwiebeln
18 g Knoblauch
100 g Haferflocken
100 g Schafsmilchkäse
1 Ei
Salz & Pfeffer

1. Rote Beete schälen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Nach Belieben Salz und etwas Kümmel hinzufügen und etwa 30 Minuten **kochen**. Die Kochzeit variiert je nach Größe der Knollen.
2. Währenddessen Zwiebeln pellen und fein hacken. Knoblauch ebenso. Den Zwiebelsaft mit den Haferflocken, der Hirse, dem Schafsmilchkäse und dem Ei und Salz & Pfeffer in eine Schüssel geben und aufweichen lassen.
3. Die gekochte rote Beete in kleine Stücke schneiden und mit der angefertigten Masse und den Zwiebeln in einen Mixer geben.
4. Grob durchmischen bis Bindung entsteht (nicht ganz pürieren).
5. In beliebig große Patties portionieren und bei Zimmertemperatur für weitere 10 Minuten draußen ziehen lassen. Dadurch entsteht weitere Bindung durch das Getreide im Pattie.



Toppings

Rucola Salat

Tomate

Gewürzgurke

Möhren

Honig Zwiebeln

Rucola waschen.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Gewürzgurken waschen und in Scheiben schneiden.

Möhren waschen und hobeln und in Essig, Salz, Zucker und Pfeffer marinieren.

Rote Zwiebeln in Scheiben schneiden. Marinieren in Honig und Zucker und dann in der Pfanne karamelisieren lassen.

Ketchup

- 500 g vollreife Tomaten
- 1 mittlere Gemüsezwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Olivenöl
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 TL Salz
- 1 TL Spitze Senfpulver
- 1 TL Spitze Paprikapulver (scharf)
- 1 Gewürznelken
- 5-6 Pimentkörner
- 5-6 Pfefferkörner
- 15 g brauner Zucker oder 15 ml Honig
- 25 ml Rotweinessig

- Tomaten waschen, Stielansätze sowie grüne Stellen entfernen, anschließend grob zerkleinern.
- Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und grob zerkleinern.
- Olivenöl in einen großen Topf geben und das zerkleinerte Gemüse einfüllen.
- Salz, Senfpulver, Paprikapulver, Gewürznelken, Piment- und Pfefferkörner unterrühren.
- Alle Zutaten kurz aufkochen und danach auf kleiner Hitze eine gute halbe Stunde köcheln lassen. Regelmäßig umrühren, um das Ansetzen der Mischung zu vermeiden.
- Topf von der Herdplatte nehmen und die Mischung mit einem Pürierstab oder der Küchenmaschine pürieren.
- Püree portionsweise durch ein Passiersieb streichen.
- Die passierte Masse in einem Topf aufkochen und danach unter regelmäßigem Rühren etwa 30 Minuten köcheln lassen.
- Zucker und Essig unterrühren.
- Masse so lange reduzieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Tomatenketchup abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

verbraucherzentrale

Niedersachsen



Wildkräuterpesto

- 500 g Wildkräuter (Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Knoblauchrauke, Gundermann, Spitzwegerich, Löwenzahn,..)
 - 300 ml Olivenöl
 - 1/2 Knoblauchknolle
 - 100g Sonnenblumenkerne
 - Salz, Pfeffer und Muskat
- Die Blätter abbrausen und gut abschütteln.
 - Wildkräuter mit Knoblauchzehen in den Mixer geben.
 - Sonnenblumenkernen und Olivenöl dazugeben, dass ein sämiger Pesto entsteht.
 - Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Beilagen

- 600g Butternut Kürbis
 - 60g Gewürzmischung Pfeffer, Paprika
 - 30g Maisstärke
 - 2 Eiweiß
1. Schäle den Kürbis und bringe ihn in Pommesform.
 2. Lege die Kürbis Streifen 30 Minuten lang in eine Schüssel mit Wasser
 3. Inzwischen bereitest du die Gewürzmischung vor. Vermische dafür Pfeffer, Paprikapulver und Maisstärke in einer Schüssel. Wichtig: Verzichte auf Salz!
 4. Heize den Backofen auf 200° vor.
 5. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
 6. Tupfe die Kürbissticks mit Küchenpapier trocken.
 7. Schlage das Eiweiß steif.
 8. Fülle die Gewürzmischung in eine Tüte oder Box. Jetzt kommen die Kürbissticks dazu. Fest schütteln, damit sich die Gewürze gleichmäßig verteilen.
 9. Gib die Pommes in eine Schüssel und hebe den Eischnee unter.
 10. Jetzt kommen sie aufs Backblech. Wichtig: Nicht übereinander legen!
 11. 10-15 Minuten backen. Dann wenden und noch mal 10-15 Minuten backen.
 12. Erst direkt beim Essen salzen.

DER BESTE VEGANE BURGER

Burger Brötchen zum einfach selbermachen

- 320G MEHL
- 200ML WASSER
- 20G OLIVEN ÖL
- 7G SALZ
- 3G ZUCKER
- 15G HEFE
- GEWÜRZE NACH BELIEBEN

Wie du sie zubereitest

1. Alle Zutaten zu einem formbaren Teig vermischen. Dann kneten Sie den Teig bis er glatt ist.
2. Den Teig dann an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen bis er sich verdoppelt hat.
3. Danach den Teig in kleinere Stücke teilen und jedes Stück zu einer Kugel formen dann glätten.
4. Bestreuen Sie die Brötchen mit Gewürzen Ihrer Wahl.
5. Die Brötchen 15 bis 18 Minuten backen bis sie goldbraun sind.
6. Wenn die Brötchen gebacken sind lassen Sie sie abkühlen und sie sind bereit zum belegen.

Unter dem Motto „Kann klimafreundlich auch lecker sein?“ stand unsere Aktion „Eat Clean - Go Green“ am 23.06.2022.

Das Thema Klimawandel begleitete uns die Klasse 12 der Fachoberschule Gestaltung fächerübergreifend während des gesamten Schuljahres. Wir sind uns bewusster darüber geworden dass wir unsere Gewohnheiten ändern und unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern wollen.

Da jeder einzelne insbesondere beim Essverhalten etwas für das Klima tun kann boten wir an unserem Aktionstag der Schulgemeinschaft leckere vegane Gerichte an.

Das brauchst du für die Patties

- 2 EL Öl zum anbraten
- 1 Zwiebel
- 3 EL Leinsamen + 3 EL heißes Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Kidneybohnen (abgespült und abgetropft)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Kreuzkümmelpulver
- 1 EL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer
- Vegane BBQ-Sauce (optional)

Für die Burger-Sauce

6. In der Zwischenzeit vegane Mayonnaise, Ketchup und Sriracha für die Burger Sauce zusammenrühren. Das Gemüse vorbereiten und die Burger-Brötchen toasten

Zum Servieren

7. Zum Schluss die Burger-Patties mit der restlichen BBQ-Sauce bestreichen und auf die getoasteten Brötchen mit Salat, Tomaten, Gurken, roten Zwiebeln und Burger-Sauce belegen!

Kidneybohnen Patty

6. Zunächst 1 EL Öl in einer Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel ca. 3 Minuten glasig anbraten. Dann den Knoblauch dazugeben und eine weitere Minute anbraten.
7. währenddessen die Leinsamen mit 3 EL heißen Wasser bedecken und beiseitestellen.
8. Die Haferflocken in eine Küchenmaschine oder in einen Mixer geben und zerkleinern. Dann Bohnen, die Leinsamen-Mischung, gebratene Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Kreuzkümmelpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und mit der Küchenmaschine pulsieren.
9. Die Mischung zu 4 Burger-Patties. Mit einer Dicke von etwa 2 cm (oder mehr) formen und auf einen Teller legen.
10. Eine Pfanne erhitzen und den Boden oder die Grillfläche mit dem restlichen Öl bedecken. Jetzt die Patties hineinlegen und so lange anbraten bis sie goldbraun sind.



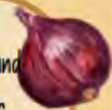
Einfache Patty Alternativen!



Gemüse-Hafer Patties:

- 125g HAERFLOCKEN
- 50g SONNENBLUMENKERNE
- 1/2 BUND PETERSILIE
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 1 ZWIEBEL, 1 ZUCCHINI, 1 KARTOFFEL
- WEIßBROT-/DINKELBRÖSEL
- 1 EL PAPRIKAPULVER
- SALZ & PFEFFER

1. Zuerst die Haferflocken anrösten und beiseitestellen. Die Petersilien-Blätter, den Knoblauch, Zwiebel, Zucchini und Kartoffeln fein würfeln
2. Die Zutaten zusammenmischen und beim Anbraten die Weißbrot- oder Dinkelbrösel zum Wenden dazugeben



Einfache Paprika Patties:

- 2 EL ÖL ZUM ANBRATEN
- EIN VIERTEL ROTE PAPRIKA
- EINE HALBE ZWIEBEL
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 2 EL EIWEIFERSATZPULVER (40ml)
- 1 PÄCKCHEN VEGANES HACK
- 1 EL PAPRIKAPULVER
- SALZ & PFEFFER

3. Zuerst rote Paprika, Zwiebeln und Knoblauch fein Würfeln und in der Pfanne andünsten
4. Dann alle restlichen Zutaten miteinander vermengen und würzen (Salz/Pfeffer/Paprika)
5. Eiweißersatzpulver Schaumig schlagen und unter die Masse rühren





VEGGIE BURGER

MIT KARTOFFELN, BOHNEN, MÖHREN

Zutaten für die Patties

100 g Kidneybohnen aus der Dose, gut abgewaschen und abgetropft
2-3 Kartoffeln
40 g Erbsen tiefgekühlt
2 Karotten
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer
Rapsöl zum Braten

Für die Burger

Selbstgemachte Brötchen: Siehe Rezept!

Für die Weiße Mayosoße: Siehe Rezept!

Zum Belegen

Tomaten
Salat
Gurken oder Gewürzgurken



Zubereitung der Pattys:

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser garkochen.
Die Karotten schälen und würfeln.
Kidneybohnen, gekochte Kartoffeln, Karottenwürfel und Erbsen in ein Gefäß geben. Die Masse kurz pürieren. Es sollten noch einige Stückchen sichtbar sein. Etwas Paniermehl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen.
Aus der Masse kleine Pattys formen.
Diese in Paniermehl wenden.
In einer Pfanne Rapsöl erhitzen.
Die Pattys in dem heißen Rapsöl beidseitig goldbraun anbraten.

Fertigstellung Burger:

Brötchen aufschneiden, mit der weißen Mayosoße bestreichen.
Mit Salat garnieren. (Natürlich regional und Bioware)
Pattys, Tomaten und Gurken, Gewürzgurken drauflegen.
Die Mayosoße verteilen. Man kann auch eine andere Soße machen!
Fertig ist ein leckerer Burger! Guten Appetit!



Burger-Buns

Zutaten:

Für den Teig

500 g Mehl

2 EL Zucker

1 EL Salz

40 g frische Hefe

70 g weiche Butter oder Margarine

200 ml Wasser (lauwarm)

Zum Bestreichen der Burger (für den Glanz!)

1 Ei

1 EL Milch

Sesam zum Bestreuen

Zubereitung Teig

Mehl, Salz und Zucker in einer Rührschüssel vermischen.

Hefe hineinbröckeln

Weiche Butter und Wasser zugeben.

Mit Handrührgerät und Knethaken zu einem Knetteig verarbeiten.

Zugedeckt 30 min ruhen lassen.

Fertigstellung Burger

Backofen 180 Grad Umluft vorheizen.

Teig nochmals durchkneten und in 8-10 gleichmäßige Portionen teilen.

Jede Portion zu einer Kugel formen und auf ein Backblech legen.

Das sind die Buns.

Nochmals ca. 30 min ruhen lassen.

Dann das Ei mit Milch verquirlen und die Buns damit bestreichen.

Mit Sesam bestreuen.

Im Backofen bei 180 Grad Umluft ca. 20 Min backen.



Mayosoße für Burger, Fisch oder zum Dippen

Zutaten:

120 ml Salatmayonnaise
Evtl. Naturjoghurt oder griechischer Joghurt als Ersatz/Ergänzung
1 Biogurke (möglichst regional)
Etwas Dill
Etwas Weißweinessig
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
2 TL Senf
Salz, Paprikapulver

Zubereitung:

Gurke schälen, Kerne entfernen und raspeln, evt. mit Küchenkrepp zu viel Wasser aufnehmen.
Zwiebel klein hacken.
Dill klein hacken.

Alle Zutaten dann in eine Schüssel geben und verrühren.
Nach Geschmack würzen.
Man kann auch noch etwas Joghurt hinzugeben oder Teile der Mayo ersetzen.

Die Soße noch nach Möglichkeit 30 – 60 Minuten oder länger zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.



THE RED MONSTER

Die Burger Buns

Zubereitung:

- Alle Zutaten außer dem Öl verkneten
- Öl nach und nach dazugeben, bis es vollständig aufgenommen wurde
- Teig eine Stunde ruhen lassen
- Teiglinge portionieren, in Sesam drücken und erneut ruhen lassen
- Nun im vorgeheizten Ofen bei 220° C für 20 Minuten backen
- Unter einem Tuch abkühlen lassen

Zutaten:

- 62,5 g Weizenmehl
- 1 g Hefe
- 6 g Apfelmark
- 4g Agavendicksaft
- 1 Prise Salz
- 30 g Rote-Bete Saft
- 12 g Sonnenblumöl





Die Limetten-Mayonnaise

Zubereitung:

- Limette abreiben und Abrieb beiseite stellen
- Limette auspressen
- Alle Zutaten bis auf das Öl und den Abrieb verrühren
- Anschließend das Öl hinzugeben
- Limettenabrieb dazugeben
- Kalt stellen

Zutaten:

- 1 Eigelb
- Saft und Abrieb einer Limette
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Salz
- 2 EL Wasser
- 250 ml Pflanzenöl



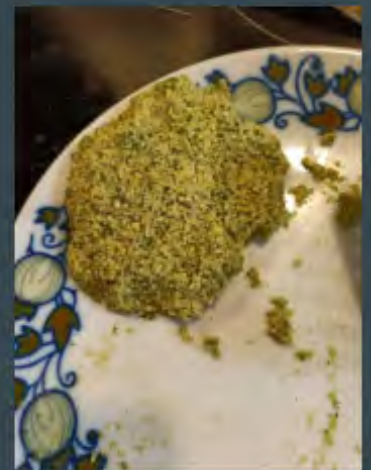
Das Falafel-Patty

Zubereitung:

- Kichererbsen einweichen für 8-10 Stunden
- Kichererbsen, Petersilie, Minze, Knoblauch, Zwiebeln mixen bis grobkörnige Masse entsteht
- Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer und Zitronensaft hinzufügen
- Alles verrühren und zu 180g Patties formen

Zutaten:

- 125 g Kichererbsen
- ½ Zwiebel
- ½ Knoblauch
- ½ Bund Minze
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Zitronensaft



Die Toppings

- Lollo Bianco als Basis direkt auf die Limetten-Mayonnaise
- Eine Scheibe einer Fleischtomate, welche die Größe des Buns hat
- Scheiben von der Essiggurke auf der Tomate
- karamellierte rote Zwiebeln mit Rotwein direkt auf das Patty
- Eine Scheibe geschmolzener, würziger Tilsiter über den Zwiebeln





AUBERGINEN BURGER



PERSONEN

1 Person

VORBEREITUNG

20 min

KOCHZEIT

10 min

zutun

- 1 Aubergine
- 1 Ei
- 100g Semmelbrösel
- Parmesan
- 1 Mozzarella
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- Ahornsyrup
- eine Hand voll Rucola
- Hamburgerbrötchen nach Wahl

Für die Soße:

- 150g Naturjoghurt
- 1tl Sriracha
- den Saft einer halben Zitrone

TIPPS

Wenn noch etwas von dem Ei übrig ist, könnt ihr das mit etwas Salz und Pfeffer in eine Pfanne packen und mit dem Burger genießen.

Durchlauf

Die Aubergine in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf der Vorder- und Rückseite mit Salz bestreuen und dann ein wenig warten, bis die Aubergine an Flüssigkeit verloren hat und diese dann mit einem Küchentuch aufsaugen. Die Scheiben vorsichtig mit einem Fleischklopper platt klopfen. In zwei separaten Schüsseln das Ei verquirlen, die Semmelbrösel in die andere schütten und dann eine Auberginenscheibe zuerst in die Schüssel mit dem Ei packen und dann in die mit den Semmelbröseln, sodass diese dort kleben bleiben.

Die fertigen Scheiben in einer Pfanne kurz anbraten, auf einem eingeeilten Blech mit Parmesan bestreuen und dann für ca. 5 min. bei 180°C in den Ofen packen.

Währenddessen den Mozzarella, die Tomate und die Zwiebeln in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Die Zwiebeln mit einem Schuss Ahornsyrup in einer Pfanne schmoren lassen, bis sie braun sind.

Für die Soße den Joghurt, Sriracha und den Zitronensaft mischen, bis eine glatte Masse entsteht.

Zum Schluss die Burgerbrötchen in einer Pfanne braten, die Soße, die Aubergine, Mozzarella, Tomate, die Zwiebeln, eine Hand voll Rucola und noch ein bisschen Soße auf die Burgerbrötchen packen und genießen :)

verbraucherzentrale

Niedersachsen