

## Burger Classic

Zutaten für 6-8 Burger, je nach gewünschter Größe:

### **Patties**

600 g mittelgrobes Rinderhackfleisch

Salz, Pfeffer und oder eine Gewürzmischung z.B. einen BBQ-Rub

Öl

4 oder 6 Scheiben würziger Käse (z.B. Bergkäse, Cheddar)

4 oder 6 Buns

### **Ausserdem**

2-3 Tomaten – in Scheiben schneiden und würzen

4 oder 6 Scheiben Speck

einige entsprechend vorbereitete Salatblätter z.B. Lollo bionda

Ist das Fleisch zu mager, wird der Burger schnell trocken.

Um das zu vermeiden kann Doppelrahm-Frischkäse (2 Esslöffel auf 600 g) zum Hackfleisch gegeben werden.

### **Zubereitung Patties:**

1. Hackfleisch würzen - locker durcharbeiten.
2. Auf dem Arbeitsplatz Klarsichtfolie in mehreren Schichten ausrollen.
3. Hackfleisch mit Hilfe der Folie zu einer Rolle formen (Ø ca. 8-10 cm).  
Straff einrollen und an beiden Seiten eindrehen.
4. Möglichst 1-2 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.  
(Das Fleischeiweiß bindet und macht die Rolle schneidbar).
5. Hackfleischrolle aus der Folie auspacken und in 6-8 Scheiben schneiden und etwas flach drücken – mit einer Burgerpresse zu Patties formen  
**oder**  
Mit der Rückseite eines Löffels eine Mulde in die Mitte der Patties drücken – so blähen sich die Patties beim Braten nicht auf, bleiben schön flach und lassen sich gut belegen.
6. Patties mit Öl bestreichen und von beiden Seiten auf einem heißen Grill, oder unter der heißen Grillschlange (Backofen) oder in einer heißen Pfanne (evtl. mit Grillboden) bis zur gewünschten Garstufe grillen bzw. braten.  
Anschließend die Käsescheiben auf die gegrillten/gebratenen Patties legen, warmstellen.

### **Fertigstellung:**

Buns im Ofen erwärmen, waagrecht aufschneiden, evtl. auf den Schnittflächen hellbraun rösten.  
Speckscheiben halbieren und in einer Pfanne ohne Fett kross braten.  
Mit den vorbereiteten Zutaten belegen.  
Anordnung z.B. Sauce, Salat, Tomate, Patty, Käse, Speck, Extras.  
Zusammensetzen, mit einem Holzspieß fixieren und sofort servieren.

## Veggie-Burger

Zutaten für ca. 6-8 Stück (je nach gewünschter Größe):

125 g Hirse  
ca. 300 g Wasser  
1 mittelgroße rote Paprikaschote  
Olivenöl  
100 g Spinat  
100 g Räuchertofu  
100 g geriebenen Hartkäse z.B. Emmentaler  
Handvoll glatte Petersilie  
1 fein geschnittene Knoblauchzehe  
feiner Abrieb von ½ Zitrone und 1-2 El Zitronensaft  
2-3 El Mehl  
1 Ei  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Hirse erst heiß, dann kalt abspülen.
2. Wasser, Hirse und Salz in einem Topf aufkochen.  
Je nach Qualität der Hirse etwa 10-20 Minuten köcheln lassen und ohne weitere Hitzezufuhr noch einige Minuten ausquellen lassen.
3. Paprikaschote waschen, Stiel und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.  
Paprikawürfel in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch ca. 5 Minuten garen.
4. Spinat, putzen, waschen, trocken schleudern.  
Kurz dünsten bis der Spinat zusammengefallen ist, gut ausdrücken und fein hacken.
5. Räuchertofu fein reiben.
6. In einer Schüssel Paprikawürfel, Spinat, Tofu, Käse, Petersilie, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Mehl und Ei mit der Hirse vermischen.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Mit angefeuchteten Händen aus der Hirsemasse glatte/flache Patties formen.
8. Öl in einer Pfanne erhitzen.  
Patties bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.

## Veggie-Burger (vegan)

Zutaten für ca. 6-8 Stück (je nach gewünschter Größe):

125 g Hirse  
ca. 300 g Wasser  
1 mittelgroße rote Paprikaschote  
Olivenöl  
100 g Spinat  
100 g Räuchertofu  
80 g veganen Reibe-"Käse"  
Handvoll glatte Petersilie  
1 fein geschnittene Knoblauchzehe  
feiner Abrieb von ½ Zitrone und 1-2 El Zitronensaft  
2-3 El Mehl  
20 g Stärke  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Hirse erst heiß, dann kalt abspülen.
2. Wasser, Hirse und Salz in einem Topf aufkochen.  
Je nach Qualität der Hirse etwa 10-20 Minuten köcheln lassen und ohne weitere Hitzezufuhr noch einige Minuten ausquellen lassen.
3. Paprikaschote waschen, Stiel und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.  
Paprikawürfel in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch ca. 5 Minuten garen.
4. Spinat, putzen, waschen, trocken schleudern.  
Kurz dünsten bis der Spinat zusammengefallen ist, gut ausdrücken und fein hacken.
5. Räuchertofu fein reiben.
6. In einer Schüssel Paprikawürfel, Spinat, Tofu, veganen Reibe-"Käse", Petersilie, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Mehl und Stärke mit der Hirse vermischen.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Sollte die Masse zu feucht sein z.B. etwas Panko zugeben.
7. Mit angefeuchteten Händen aus der Hirsemasse glatte/flache Patties formen.
8. Öl in einer Pfanne erhitzen.  
Patties bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.

## Saucen und Extras

### Ketchup

**500 g Tomaten, 1 rote Paprikaschote, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe**

**60 g braunen Zucker, 2 El Weißweinessig, je ½ Tl Senfsaat, Piment, Pfefferkörner, Koriandersaat  
2 Gewürznelken, je 1 Zimtstange und Lorbeerblatt, Salz und evt. Chilipulver, etwa 50 ml Wasser**

1. Tomaten waschen, Strunk herausschneiden und grob würfeln.
2. Paprika vierteln, entkernen und grob würfeln.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln.
4. Vorbereitete Zutaten mit Zucker, Essig, Gewürzen, Salz und Wasser in einem Topf mischen, bei mittlerer Hitze etwa ½-¾ Stunde unter gelegentlichem Rühren ohne Deckel dick einkochen.
5. Zimtstange und Lorbeerblatt entfernen, mit dem Mixstab oder im Standmixer fein pürieren.
6. Durch ein feines Sieb passieren – abkühlen lassen oder noch heiß in vorbereitete Gläser mit Schraubverschluss (Twist-off) abfüllen.

### BBQ-Sauce

**1 Knoblauchzehe, 250 g Tomatenketchup, 150 g Brühe, 3 El Espresso, 2 El Pflaumenmus oder Kirschmarmelade**

**1 El Sojasauce, 1 El scharfer Senf, 1 El Zitronensaft, 1 Tl edelsüßes Paprikapulver  
½ Tl gemahlener Ingwer, ½ Tl geräuchertes Paprikapulver, Prise Cayennepfeffer**

1. Knoblauchzehe schälen und fein reiben.
2. Sämtliche Zutaten in einem Topf geben und offen bei mittlerer Hitze 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce cremig ist.
3. Wenn möglich – die Sauce zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

### BBQ-Sauce mit Cola

**500 g Tomaten, je ½ Tl Koriandersaat, Pfefferkörner, Senfsaat**

**250 g Cola (kein Light-Produkt), 50 g Pflaumenmus oder Kirschmarmelade, 250 g Orangensaft**

**1 El Tomatenmark, 1 El Paprikapulver edelsüß, 1 El geräuchertes Paprikapulver**

**½ Tl Worcestersauce, Spritzer Tabasco, evtl. Saft von ½ Zitrone, Salz**

1. Tomaten waschen, Strunk herausschneiden und grob würfeln.
2. Gewürze im Mörser zerstoßen.
3. In einem Topf Cola und Pflaumenmus bei mittlerer Hitze einkochen, bis ein Sirup entsteht.
4. Orangensaft zugeben und wiederum zu einem Sirup einkochen.
5. Tomaten und alle anderen Zutaten zugeben.  
Bei mittlerer Hitze etwa ½-¾ Stunde unter gelegentlichem Rühren ohne Deckel dick einkochen.
6. Mit dem Mixstab oder im Standmixer fein pürieren.
7. Durch ein feines Sieb passieren.

## Guacamole

**1 kleine rote Zwiebel, 2 reife Avocados, rote Chilischote**

**Saft von ½ bis 1 Limette, 1-2 El Olivenöl, Salz, Pfeffer, evtl. Prise Zucker**

1. Rote Zwiebel in sehr fein würfeln und mit kochendem Wasser überbrühen.
2. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen.
3. Mit Limonensaft beträufeln und mit einer Gabel nicht zu fein zerdrücken.
4. Chilischoten (Menge/je nach Geschmack) entkernen und sehr fein hacken.
5. Zwiebel, Chili und Olivenöl mit der Avocadocreame verrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Coleslaw

**1 Spitzkraut (ca. 800 g), 2 Karotten, 50 g Mayonnaise, 50 g griechischer Joghurt, 50 g Buttermilch  
50 g Milch, 1 El Senf, 1 El Meerrettich, 2 El Zitronensaft, 1 El Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker**

1. Spitzkraut putzen, vierteln und den Strunk entfernen.  
Spitzkrautviertel in feine Steifen schneiden (wenn möglich hobeln).
2. Karotten waschen, schälen und fein raspeln.
3. Mayonnaise, Joghurt, Buttermilch, Milch, Senf, und Meerrettich verrühren – würzen.
4. Vorbereitetes Gemüse mit dem Dressing kräftig vermischen – abdecken und ziehen lassen.

## Senf-Mayonnaise

**120 g Mayonnaise, 50 g griechischer Joghurt**

**1 El scharfer Dijonsenf, 1 El grober Rotisseur-Senf, Prise Zucker, evtl. Salz**

Alle Zutaten glatt rühren – mit Salz und Zucker abschmecken.

## Karamellierte Zwiebeln

**4 mittelgroße Zwiebeln, 1 El Öl**

**2 El braunen Zucker, Salz, Pfeffer, 2-3 El Balsamico-Essig**

1. Zwiebeln schälen und in etwa 5 mm breite Scheiben schneiden.
2. Die einzelnen Zwiebelringe aus den Zwiebelscheiben drücken.
3. Öl in einer passenden Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe zugeben.
4. Zwiebelringe langsam bräunen lassen.  
Zucker zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.  
Bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen.
5. Mit Balsamico-Essig ablöschen und einreduzieren lassen.

## Paprika-Salsa

**2 mittelgroße rote Paprikaschoten**

**1 kleine Knoblauchzehe, 1 TL Sherry- oder Weißweinessig, 1-2 EL Olivenöl**

**einige Stängel fein geschnittene Petersilie, Salz, Pfeffer, Zucker**

1. Paprikaschoten waschen, rund um den Stiel abschneiden und etwas flach drücken.  
Unter dem Grill bräunen bis die Haut und Blasen wirft.
2. Schoten in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und 10 Minuten ruhen lassen.  
Anschließend die Haut abziehen.
3. Knoblauch fein reiben.
4. Eine Paprika mit Knoblauch, Sherryessig und Olivenöl im Mixer fein pürieren.
5. Übrige Paprika fein würfeln und mit dem Paprikapüree mischen.
6. Petersilie zugeben und Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

## Gurken-Joghurt

**1 große Salatgurke**

**100 g griechischer Joghurt, 100 g saure Sahne, 1 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe**

**Salz, Pfeffer, 1 kleiner Bund fein geschnittener Dill**

1. Gurke waschen, jeden zweiten Streifen abschälen und grob raspeln.
2. Geraspelte Gurke mit Salz bestreuen und etwas ziehen lassen.
3. Knoblauch schälen und fein reiben.
4. Soviel Wasser wie möglich aus den Gurken drücken.
5. Joghurt, saure Sahne, Zitronensaft und den Knoblauch dazugeben – verrühren.
6. Joghurt abschmecken und den Dill zugeben.

## Hummus

**300 g gegarte Kichererbsen, 100 g helles Tahin (Sesampaste)**

**1 Knoblauchzehe, Olivenöl, Salz, 2-3 EL Zitronensaft, Eiswasser**

1. Knoblauch fein schneiden und in wenig Olivenöl kurz anschwitzen.  
Für eine intensivere Würzung kann der Knoblauch auch roh verarbeitet werden.
2. Kichererbsen im Mixer pürieren.
3. Tahin, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und etwas Wasser hinzufügen, mixen.
4. Nach und nach eiskaltes Wasser zufügen.  
Mixen bis eine glatte, cremige Paste entstanden ist.

**oder Relish, Chutney, Piccalili ...**