



## BBQ-Sauce

Menge	Zutaten	Zubereitung
1/2 1 5 g	rote Zwiebel Knoblauchzehen Rapsöl	und in feine Würfel schneiden und in wenige Minuten glasig andünsten und mit
250 g	passierte Tomaten	ablöschen.
7 g 7 g 7 g 1 EL 1 TL	Balsamicocreme mittelscharfer Senf Worcestershiresauce Agavendicksaft Rauchsalz Pfeffer, Paprikapulver, Kreukümmel gemahlen	in die Sauce dazugeben und mit abschmecken.
		Die Sauce einmal aufkochen und <b>ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze</b> einköcheln.



# Coleslaw mit Rotkohl



Menge	Zutaten	Zubereitung
1/2	Rotkohl	waschen und anschließend in dünne Streifen schneiden oder hobeln.
1	Möhre	schälen und hobeln.
1	rote Zwiebel	in feine Streifen schneiden.
3 TL 2 TL	Salz Zucker	und über das Gemüse geben und alles miteinander vermengen und <b>5 Minuten</b> ziehen lassen.
		Mit den Händen nochmal vermengen und den ausgetretenen Saft abgießen.
3 EL 2 EL 3 EL 2 EL	Naturjoghurt Mayonnaise Öl Essig Pfeffer	miteinander verrühren und mit abschmecken.
		Dressing über das Gemüse geben und miteinander vermengen. Coleslaw durchziehen lassen.

*Guten  
Appetit*

## “Pulled Pilz”



Menge	Zutaten	Zubereitung
300 g	Kräuterseitlinge (oder Austernpilze)	putzen und mit einer Kabel zerrupfen.
100 g	BBQ-Sauce	mit verrühren und die Pilze damit marinieren. <b>15 Minuten ziehen lassen.</b>
10 g	Rapsöl	
		In einer heißen Pfanne für <b>ca. 10 Minuten</b> scharf anbraten.

Guten  
Appetit



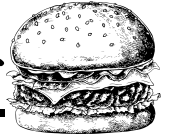
## “Pulled Chicken”

Menge	Zutaten	Zubereitung
600 g	Hähnchenbrustfilet	trocken tupfen und salzen. In einem Bräter mit Öl 2-3 Minuten goldbraun bei hoher Hitze anbraten.
100 ml	BBQ Sauce	miteinander verrühren und über die Hähnchenbrustfilets verteilen.
100 ml	Apfelsaft	
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)	
1 EL	Paprikapulver (rosenscharf)	
1 EL	Rohrzucker	
		Im <b>vorgeheizten Backofen</b> für <b>ca. 20 Minuten</b> bei <b>180 Grad Ober- und Unterhitze</b> durchgaren.
		Bräter aus dem Ofen nehmen und Hähnchenbrustfilets mit zwei Gabeln auseinanderrupfen und nochmals im Bräter gut verrühren, sodass dieses mit Soße bedeckt ist.

Guten  
Appetit



# "Pulled Pilz" / Pulled Chicken Burger



Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Grundrezept Rustikale Burger Buns	zubereiten.
1	BBQ Saucen Rezept	zubereiten.
1	"Pulled Pilz" oder "Pulled Chicken" Rezept	zubereiten.
1	"Coleslaw mit Rotkohl" Rezept	zubereiten.
2	rote Zwiebeln	schälen und in Streifen schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4 Blätter	Eisbergsalat	waschen.
		Den Burger mit Hilfe der Infokarte "Burger Bauanleitung" zusammenbauen.

Guten  
Appetit



# Rustikale Burger Buns



Menge	Zutaten	Zubereitung
30 g 65 g 80 g	Dinkelvollkornmehl Roggenmehl Typ 997-1150 Weizenmehl Typ 550	in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken.
10 g 38 g 25 g 25 g	Hefe Buttermilch Milch Wasser	In dieser Mulde zu einem dickflüssigen Vorteig verrühren. Abgedeckt etwa 20 bis 30 Minuten gehen lassen.
13 g 3 g 15 g 1/2 (15g)	Butter Salz Apfelmus Ei	Ei verquirlen. Die andere Hälfte für später nutzen. Vorteig mit dem gesamten Mehl, Butter, Salz, Apfelmus und Ei in der Küchenmaschine <b>2 Minuten</b> auf <b>niedrigster</b> und <b>5 Minuten</b> zweiter Stufe zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt etwa <b>30 bis 40 Minuten</b> gehen lassen.

Teig in 4 gleichgroße Portionen teilen, rundschieben. Auf wenig Dunst zu runden/flachen Buns (2 cm dick/8 bis 10 cm Ø) drücken. Die Buns auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Mit Wasser bepinseln und abgedeckt **30 bis 40 Minuten** gehen lassen.

**Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.** Ei und Milch verrühren – Buns damit bestreichen. Im heißen Backofen mit Dampf **20-25 Minuten** hellbraun backen.

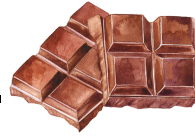
Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Guten  
Appetit





# Brownies



Menge	Zutaten	Zubereitung
Backform mit Backpapier auslegen. <b>Backofen auf 170° C (Ober/Unterhitze) vorheizen.</b>		
110 g	dunkel Kuvertüre	fein zerkleinern und auf einem heißen Wasserbad schmelzen
100 g	gewürfelte Butter	unterrühren bis sich alles gut und glänzend verbunden hat.
3 75 g	Eier Zucker	mit cremig schlagen.
15 g 60 g 1/2 TL	Kakaopulver Weizenmehl Typ 405 Backpulver	zugeben und alles kurz glatt rühren. Schokoladenbutter zugeben und zu einer glatten Masse verrühren.
50 g	Nüsse	grob Haken und untermengen.
Die Schokoladenmasse in die vorbereitete Backform füllen. Im heißen Backofen etwa <b>25 bis 30 Minuten backen</b> . Der Kuchen sollte am Rand elastisch und in der Mitte noch leicht feucht und klebrig sein. In der Form auskühlen lassen. Anschließend aus der Form lösen und in quadratische Stücke schneiden.		

Guten  
Appetit



# Einkaufsliste

## Mehl & Backzutaten

- 30 g Dinkelvollkornmehl
- 65 g Roggenmehl (Typ 997-1150)
- 140 g Weizenmehl (80 g Typ 550 + 60 g Typ 405)
- 10 g Hefe
- 15 g Kakaopulver
- ½ TL Backpulver

## Milchprodukte & Eier

- 38 g Buttermilch
- 25 g Milch
- 113 g Butter (100 g + 13 g)
- 3 ½ Eier (ca. 210 g)
- 3 EL Naturjoghurt
- 2 EL Mayonnaise

## Süßungsmittel & Aromen

- 15 g Apfelmus
- 75 g Zucker
- 1 EL Agavendicksaft

## Schokolade & Nüsse

- 110 g dunkle Kuvertüre
- 50 g Nüsse

## Gemüse & Salat

- 4 Blätter Eisbergsalat
- 3 ½ rote Zwiebeln (2 + 1 + ½)
- ½ Rotkohl
- 1 Möhre
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Kräuterseitlinge / Austernpilze

## Öle & Fette

- 15 g Rapsöl (10 g + 5 g)

## Tomatenprodukte & Saucen

- 250 g passierte Tomaten
- 7 g Balsamicocreme
- 7 g mittelscharfer Senf
- 7 g Worcestersauce

## Gewürze & Essig

- Salz
- Pfeffer

- Paprikapulver
- Kreuzkümmel (gemahlen)
- Essig



# BURGER BAUANLEITUNG



RUSITKALES BUN

RÖSTZWIEBEL

COLESLAW MIT  
ROTKOHL

“PULLED PILZ” /  
“PULLED CHICKEN”

BBQ SAUCE

EISBERGSALAT

RUSITKALES BUN

Zutaten von unten nach oben schichten!