



BURGER

ZUTATEN

Kichererbsen Patties

- 1 Glas Kichererbsen
- ¼ EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- ½ TL Sojasauce
- 30 g Haferflocken
- 1 Ei (Größe M)
- Öl

Sonstiges

- ¼ Salatgurke
- 1 Tomate
- 1 Camembert

Schmorzwiebeln

- 4 Schalotten
- etwas frischen Thymian
- etwas frischen Rosmarin
- 2 EL Puderzucker

- 150 ml Traubensaft
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Balsamicoessig

Sauce

- 100 g Schmand
- 1 ½ EL Ketchup
- etwas Sojasauce
- etwas Cayenpeffer

ZUBEREITUNG

- abtropfen lassen u. kurz mit kaltem Wasser abspülen
- Kichererbsen, Tomatenmark, Senf, Sojasauce, Haferflocken und Ei zu einer gleichmäßigen Masse pürieren.
- vier gleichgroße runde Patties formen und in Öl ausbacken
- Camembertscheiben auf die fertigen Patties geben und bei 150°C im Ofen schmelzen

- waschen und in Scheiben schneiden
- in Scheiben schneiden

- schälen und vierteln
- waschen und hacken
- im Topf goldgelb schmelzen, Schalotten zugeben und kurz karamellisieren lassen.
- ablöschen
- und Kräuter zugeben, bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen
- zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen

- alle Zutaten verrühren





BURGER

ZUTATEN

Hackfleisch Patties

600 gr. Hackfleisch
Salz, Pfeffer,
Paprikapulver

Sonstiges

¼ Salatgurke }
1 Tomate }
1 Camembert }

Rotweinschalotten

4 Schalotten }
etwas frischen Thymian }
etwas frischen Rosmarin }
2 EL Puderzucker }

150 ml Traubensaft
1 Lorbeerblatt

2 EL Balsamicoessig

Sauce

100g Schmand
1 ½ EL Ketchup
etwas Sojasauce
etwas Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

- alle Zutaten vermengen
- vier gleichgroße runde Patties formen und in Öl auf beiden Seiten ca. 3 Minuten braten
- waschen und in Scheiben schneiden
- in Scheiben schneiden
- schälen und vierteln
- waschen und hacken
- im Topf goldgelb schmelzen, Schalotten zugeben und kurz karamellisieren lassen.
- ablöschen
- und Kräuter zugeben, bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen
- zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen
- alle Zutaten verrühren

Schichte den Burger mit der Anleitung



Aufbau: Burger



- ← Burgerbun
- ← Gurkenscheiben
- ← Tomatenscheiben
- ← Zwiebeln
- ← Käsescheiben
- ← Patty (Fleisch, vegetarisch)
- ← Salatblatt
- ← Soße
(z. B. Ketchup, Mayonnaise)
- ← Burgerbun



BURGERBUNS



4-5 Burgerbuns

ZUTATEN

- 35 ml Milch
- 75 ml lauwarmes Wasser
- 2 g Zucker
- 1/4 Würfel Hefe

- 40 g Butter
- 200 g Weizenmehl
- 1/2 EL Salz
- 1 kleines Ei

- 1 Eigelb
- Milch
- Sesam

ZUBEREITUNG



Ober- und Unterhitze



200°C

1. Milch, Wasser und Zucker in einen Topf geben und erwärmen (lauwarm).
2. Hefewürfel in die lauwarme Milchlösung bröseln.
3. Mehl, Butter, Salz und das Ei in eine Schüssel geben.
4. Milchlösung dazugeben und in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten (5 Minuten).
5. Teig 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
6. Teig in 4-5 gleichmäßige Portionen teilen und zu einer Kugel formen, auf das Blech setzen und nochmals 20 Minuten abgedeckt gehen lassen.
7. Eigelb und Milch miteinander vermischen - Buns damit bestreichen. Mit Sesam bestreuen.
8. Burgerbuns bei 200 °C etwa 10 Minuten backen.

TIPP:

Nach dem Backen den Burgerbun kurz in der Pfanne bräunen.

Karotten-Cupcakes



Menge	Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ofen auf 160°C Heißluft vorheizen ❖ Förmchen vorbereiten 		
Rührteig:		
2 mittelgroße 250g 3 125ml 200g ¼ TL ½ TL 1 Prise ½ TL 50g	Karotten Zucker Eier neutrales Öl Mehl Natron Backpulver Salz Zimt Haselnüsse	<ul style="list-style-type: none"> • Karotten schälen und fein raspeln. • Zucker und Eier 3 Minuten auf höchste Stufe cremig rühren. • Öl unterrühren. • Alle trockenen Zutaten vermischen und unterrühren. • Karottenraspeln unterrühren • Teig auf 12 Förmchen gleichmäßig verteilen. • In den heißen Ofen für ca. 20 Minuten backen
Frostig:		
150g 1 Prise 100g 200g	weiche Butter Salz Puderzucker Frischkäse	<ul style="list-style-type: none"> • Für das Frosting die Butter cremig rühren, bis sie weiß wird. • Restliche Zutaten unterrühren • Creme in einen Spritzbeutel füllen und die abgekühlten Cupcakes garnieren.





Einkaufszettel



Produkt/LM	Menge
Obst/Gemüse	
✓ Karotten ✓ Schalotten ✓ Salatgurke ✓ Tomate	160 g (etwa 2 Karotten) 4 Stück ¼ Stück 1 Stück
Milch - & Milchprodukte	
✓ Weiche Butter ✓ Frischkäse ✓ Camembert ✓ Milch ✓ Schmand	190 g 200 g 1 großen 35 ml ½ Becher
Trockenzutaten	
✓ Zucker ✓ Mehl ✓ Haselnüsse ✓ Puderzucker ✓ Sesam ✓ Haferflocken	250 g 400 g 50 g 100 g Etwas 30g
Sonstiges	
✓ Neutrales Öl ✓ Eier ✓ Hefe ✓ Kichererbsen ✓ Traubensaft ✓ Lorbeerblatt	125 ml 6 Stück + Wachteleier ¼ Würfel 1 Glas 150 ml 1 Stück

Etwas Senf, Sojasauce, Tomatenmark, Balsamicoessig, Ketchup