

Name: _____

Deine Burger Auswahl



Sucht euch für euren Burger folgendes aus:

- 1 Bun
- 1 Pattie
- Max. 4 Toppings
- 1 Sauce

Burger Buns:

Bioche Bun:

Für 6 Portionen

Menge	Zutaten	Zubereitung
15g 17g 190 ml 1 EL	Hefe Zucker Milch Mehl	miteinander verrühren, abdecken und 15 Min. an einem warmen Ort ruhen lassen.
350g 1 7g 50g	Mehl Ei Salz Butter (zimmer- temperatur)	<p>Zusammen mit der Hefemischung in der Küchenmaschine durchkneten (Teig sollte nicht mehr klebrig sein)</p> <p>Tipp: Wenn der Teig zu klebrig ist, noch etw. Mehl dazugeben</p>
		Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Stunde gehen lassen
		Teig auf einer bemehlten Fläche durchkneten. In 6 gleiche Portionen teilen.
		<p>Jede Portion zu einer Kugel formen.</p> <p>Tipp: für eine glatte Oberfläche -> Schleifen Dazu die Teigkugel locker zw. der hohlen Hand und der Arbeitsfläche gegen den Uhrzeigersinn drehen.</p>
		Teiglinge mit Abstand auf dem Backblech platziere und nochmal abgedeckt 30 Min. gehen lassen. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen
1 20ml 30g	Eigelb Milch Sesam	Eigelb und Milch verquirlen und auf die Buns streichen, mit Sesam bestreuen. Buns 15-25 Min goldbraun backen.

Gemüse-Patties



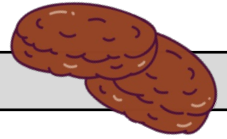
Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsmittel
150g 1 TL	rote Linsen Gemüsebrühe	Mit 300ml Wasser in einen Topf geben und koche alles auf. Auf kleiner Stufe für ca. 10 Minuten köcheln lassen, sodass das Wasser aufgesogen ist.	Topf, TL, Waage, Schüssel
1	Zwiebel	klein schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen. Danach erstmal beiseite stellen.	Messer, Schneidebrett, Pfanne, Pfannenwender
1	Paprika	Ebenfalls in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen.	Messer, Schneidebrett
100g 2 TL 1 TL Etwas	Kichererbsen Paprika edelsüß Chiliflocken Salz & Pfeffer	Mit den fertigen Linsen in einen Rührbecher geben und würzen. Anschließend mit einem Pürierstab pürieren und in eine Schüssel umfüllen.	Rührbecher, Pürierstab, TL
Gewürfelte Etwas Angedünstete	Paprika Petersilie Zwiebel	Hinzugeben. Mit einer Gabel kräftig untermischen. Ggf. nochmal nachwürzen. Die Linsenmasse mit den Händen zu ca. 4 große Patties formen.	Gabel, Handschuhe
1 EL	Öl	In einer Pfanne erhitzen und die Patties von beiden Seiten 3-4 Minuten braten.	Pfanne, Pfannenwender, EL



Burger Patties:

Rinder Patties:

Für 6 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung
750g 1,5 TL 1 TL 1 TL	Rinderhackfleisch Salz Pfeffer Knoblauchpulver	} Miteinander verkneten und für ca. 15 Min. ziehen lassen.
		Mit den Händen 6 gleich große Patties formen.
1,5 EL	Öl	Patties in einer passenden Pfanne für ca. 4 Min. pro Seite angrillen

Chicken Patties mit Cornflakes:

Für 6 Personen

Menge	Zutaten	Zubereitung
6	Hähnchenbrustfilets	Abwaschen und trocken topfen.
etw. etw.	Salz Pfeffer	Hähnchen leicht würzen.
180g	Cornflakes	mit den Händen in einer Schüssel zerkleinern
100g 3 180g	Mehl Eier, leicht verquirlt Cornflakes	Hähnchenbrust panieren: 1. Mehl 2. Ei 3. Cornflakes
1,5 EL	Öl	Chicken Patties in einer passenden Pfanne goldbraun anbraten.

Saucen:

Burger Sauce:

Für 6 Portionen

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 30g	Schalotte Gewürzgurken	in kleine Würfel schneiden.
150g 1 EL 1 TL 1 TL 1 TL 1 TL 1 TL 1 Pr. 1 Pr.	Mayonnaise Ketchup Weißweinessig Senf Curry Paprikapulver (edelsüß) Pfeffer Salz	dazugeben und miteinander verrühren.

Avocado-Limetten Sauce:

Für 6 Portionen

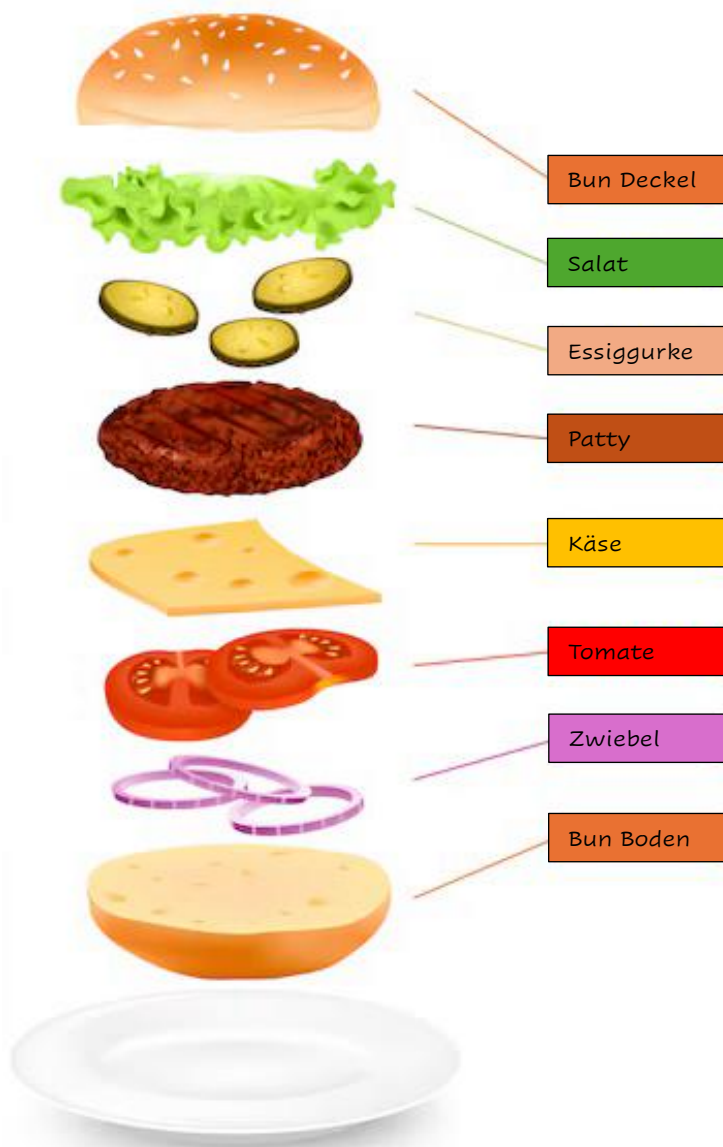


Menge	Zutaten	Zubereitung
1	reife Avocado	entkernen und mit dem Löffel raus nehmen. Mit einer Gabel zu einer cremigen Konsistenz zerdrücken.
1 2 EL 1	Saft einer Limette griechischer Joghurt Knoblauchzehe gepresst	hinzugeben und gut verrühren und mit
1 Pr. 1 Pr.	Salz Pfeffer	abschmecken.

Toppings:

- Cheddar o. Gauda
- Eisbergsalat
- Tomatenscheiben
- Gewürzgurken
- Rote Zwiebeln
- Guacamole
- Rucola
- Bacon
- Röstzwiebeln

Burger Bauanleitung: So stapelst du die Zutaten am besten!



1. Schneide das Burger Bun in zwei Hälften und gebe die Soße auf den „Bun Boden“.
2. Schneide die Zwiebeln in Ringe und lege diese auf das Bun.
3. Schneide die Tomaten in Scheiben und lege diese auf die Zwiebeln.
4. Platziere den Käse auf den Tomaten.
5. Das Patty (Fleisch oder Veggie) legst du auf den Käse.
6. Je nach belieben kannst du nun die in Scheiben geschnittenen Essiggurken auf das Patty legen.
7. Wasche ein bis zwei Salatblätter und platziere diese auf den Essiggurken.
8. Schließe den Burger mit dem Deckel (Bun) ab.

Name: _____

Ernährung und Soziales 8

Carrot-Cupcakes mit Vanille-Frosting

für 12 Stück



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsmittel
		Backofen auf 200° O/U vorheizen. Muffinblech vorbereiten.	
200g	Karotten	schälen und fein raspeln	
70g 150g 200g 1,5 TL 1 Pr. 0,5 TL 1 Pr. 1 TL 150g 150g 2	gemahlene Mandeln Zucker Mehl Backpulver Salz Zimt Muskatnuss Vanillepaste Buttermilch Sonnenblumenöl Ei	} gemeinsam den geraspelten Karotten in einer Schüssel vermengen.	
		Den Teig in die Muffinförmchen füllen und für 30-35 Minuten backen. Vollständig abkühlen lassen.	
Frosting:			
150g 150g 1 TL	Butter (weich) Puderzucker Vanillepaste	} cremig rühren.	
150g	Frischkäse	einrühren. Frosting in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und auf die Muffins spritzen.	
50g	Mandeln	grob hacken und über die Cupcakes streuen.	



Einkaufsliste Marie, Verena, Jana

Gemüse/Obst:

200g	Karotten
eine	rote Paprika
zwei	Avocados
eine	Limette
6 Stück	Tomaten
	1 Eisbergsalat

Milchprodukte:

150g	Buttermilch
150g	Frischkäse
1 Becher	griechischer Joghurt
100g	Kichererbsen (Dose)
zwei Packungen	Cheddar

Sonstiges:

70g	gemahlene Mandeln
	Vanillepaste
1 Glas	Essiggurken