

Der Wastelander

Team: Thommy, Bjarne und Arne



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 Priesen 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
10 g 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 Findexkneten, 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 bestreichen. 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.

Der Wastelander

