



Grünkernbratling-Burger mit karamellisierten Zwiebel Chutney,  
Rucola, Tomate und Ziegenkäse mit Honig überbacken.

Wir, Ann-Katrin, Maxi, Joshi und René sind Schüler aus der 9. Klasse der Helen-Keller Schule in Meppen und haben uns im Hauswirtschaftsunterricht folgenden Burger überlegt...- Moment, wie es dazu kam...

Nachdem wir uns durch das Thema `weniger Zucker` gequält haben, kam nun der Vorschlag zum `Klima Burger` ...-

„Was soll das heißen?“



„Ohne Fleisch, Ketchup, Majo...“.



„liiiiiiii...“



Da wir eine Abschlussklasse sind und alle Prüfungen noch anstanden, mussten wir schnell nachdenken. Unsere Lehrerin hatte immer schon mal Anfälle und so hatten wir auch schon einen Grünkernbratling gemacht...→ das wird unser Fleischersatz!

Mehl war wieder zu bekommen, Sonnenblumenöl nur sehr teuer...- der allseits

beliebte Quark-Öl-Teig entfällt, also....google....





Schnelle Burgerbrötchen mit Trockenhefe und Olivenöl.... In unsere Ressourcen im Schrank geschaut, alles dafür da. 😄

Garten AG gefragt, „wir haben Rucola und Tomaten angepflanzt...“- Danke 🙌

Bei uns hier in der Nähe gibt es eine Ziegenkäserei. Der Ziegenkäse ist hier vor Ort erhältlich...- hm, Vorschlag der Lehrerin, aber Ziegenkäse? 🤔

Sauce....

„Wir machen ein Zwiebel Chutney, das reicht als Sauce und schmeckt klasse!“

? 🤔

Okay, Vorräte überprüfen, Einkauf, Planung, Zeit läuft...-

## TAG DER DURCHFÜHRUNG

Grünkernbratling zuerst, dann das Chutney und Brötchen,

Ann-Katrin macht sich an die Brötchen, die Jungs schälen die Zwiebeln und was sonst zu schnibbeln ist, die Armen.... 😭



Mitschüler riechen es auf den Fluren und sind neugierig und ... NEIDISCH!



Immer noch skeptisch probieren alle Schüler...-



Lehrerin begeistert, Schüler...-

Genial!!!! Okay, zwei trauten dem Ziegenkäse mit Honig überbacken nicht, aber der Fleischersatz ging! Wir würden ihn wieder machen, unseren

**Grünkernbratling-Burger mit karamellisierten Zwiebel Chutney, Rucola, Tomate und Ziegenkäse mit Honig überbacken.**

Vorteile:

- leicht zu fertigen
- günstig
- lecker
- macht satt
- Sauce länger haltbar und auch für andere Sachen zu benutzen

Nachteil:

- Gekauft ist schneller

## Rezepte:

### Zutaten für 12 Brötchen:

<b>240 ml</b>	Milch
<b>120 ml</b>	Wasser
<b>60 g</b>	Butter
<b>560 g</b>	Mehl
<b>8 g</b>	Trockenhefe
<b>20 g</b>	Zucker
<b>10 g</b>	Salz
<b>2</b>	Ei(er), verquirlt
<b>n. B.</b>	Sesam zum Bestreuen
	Mehl für die Arbeitsfläche

200 g Mehl, Hefe, Zucker und Salz in einer großen Rührschüssel vermengen. Milch, Wasser und Butter in einem kleinen Topf erwärmen (ca. 50°C). Unter Rühren den Milchmix zum Mehlmix geben, die Hälfte des verquirlten Eies unterrühren. Die restlichen 360 g Mehl portionsweise unterrühren.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 8 Minuten gut durchkneten, in 12 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und leicht andrücken. Abgedeckt an einem warmen Ort (ich nehme immer den kurz erhitzten Backofen) ca. 30 Minuten gehen lassen.

Danach die Kugeln mit dem Rest Ei bestreichen. Wer will, kann jetzt noch mit Sesam darüber streuen. Bei 200°C etwa 12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Zum "Burgerbauen" dann die Buns nur noch aufschneiden und auf der Schnittfläche über dem Toaster antoasten.

**Copy right:** Backen macht glücklich

# Caramelised Red Onion Chutney

<b>9 m.-große</b>	Zwiebel(n), rot
<b>2 m.-große</b>	Schalotte(n)
<b>1</b>	Chilischote(n), rot, getrocknet
<b>270 ml</b>	Balsamico
<b>50 ml</b>	Rotweinessig
<b>220 g</b>	Zucker, braun
<b>1 Stange/n</b>	Zimt
<b>2</b>	Lorbeerblätter
<b>1 Zweig/e</b>	Rosmarin
<b>etwas</b>	Olivenöl zum Braten

Die Zwiebeln und die Schalotten pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und fein hacken. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und die Schalotten darin bei sanfter Hitze braten, bis sie komplett ihre Form verloren haben und leicht gebräunt sind (dauert ca. 30 Minuten).

Die Lorbeerblätter, den Zimt und den Rosmarin zugeben und einige Minuten weiterbraten. Die Chilischote zerbröseln und zugeben. Dann die beiden Essigsorten und den Zucker zugeben und alles bei kleinster Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis das Ganze extrem dickflüssig bis marmeladeartig ist.

TIPP: (Die Gläser und deren Deckel mit kochendem Wasser sorgfältig sterilisieren und die heiße Masse einfüllen, die Gläser zuschrauben und sofort für einige Minuten auf den Kopf stellen. Ca. 6 Wochen dunkel und kühl ruhen lassen.)

Das Chutney passt sehr gut zu Kurzgebratenem wie Steak oder auch zu Käse.)

Copy right: [chefkoch.de](http://chefkoch.de)

# Grünkernbratling

## Zutaten:

100 g Grünkern

2 EL Olivenöl

¼ l Wasser

1 TL Gemüsebrühe (wir hatten selbstgemachte Gemüsebrühe :-)

½ TL Majoran

¼ TL Pfeffer und Salz

1 Zwiebel

Butter/Olivenöl

½ Bund Petersilie (aus dem Schulgarten)

2 getrocknete Tomaten

1 Ei

Semmelbrösel

## Zubereitung:

Grünkern grob schroten oder geschrotet kaufen.

Grünkernschrot in Olivenöl kurz rösten.

Wasser mit Gemüsebrühe zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen, dann ca. 5 Minuten kochen.

Majoran, Pfeffer und Salz unterrühren. Schrottbrei ca. 1 - 2 Stunden auskühlen lassen und nachquellen lassen.

Zwiebel fein schneiden und in Butter oder Olivenöl andünsten. Petersilie fein hacken.

Getrocknete Tomaten sehr fein schneiden.

Zwiebeln, Petersilie, Tomaten, und Ei zum Schrottbrei geben und gut vermengen, je nach Beschaffenheit Semmelbrösel zugeben.

Brei mit Salz, Pfeffer und Majoran kräftig würzen. Mit nassen Händen Bratlinge formen, bei mittlerer Hitze Bratlinge ausbacken.

KLIMA-BURGER – DIE CHALLENGE  
TEILNAHMEBOGEN\*

Helen Keller Schule  
Name der Schule

Gutenbergstraße 7  
Straße Nr.

49716 Meppen  
PLZ Ort

mail @ vitus . info  
E-Mail-Adresse

Meyer, Beatrix (Hauswirtschaftslehrerin) 05931-912922  
Name, Funktion und Telefon (für evtl. Rückfragen)

Anm - Kathrin	15	} Jahrgang 9
Maxi	16	
Joshi	15	
René	16	

Name/n, Alter, Klassen/Jahrgangsstufe der beteiligten Schülerinnen und Schüler

Bitte den Beitrag mit dem Stichwort „Klima-Burger – Die Challenge“

bis 27. Juni 2022 einsenden an:

Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.

Kathrin Bratschke

Herrenstr. 14, 30159 Hannover

[k.bratschke@vzniedersachsen.de](mailto:k.bratschke@vzniedersachsen.de)

\*Mit der Teilnahme erkenne ich die umseitig dargestellten Datenschutzhinweise an!

Beatrix Meyer