

KLIMA- Burger



DIE CHALLENGE – MIT BURGERN DAS KLIMA SCHÜTZEN!

Der Burger

Roggenvollkornbrötchen

Wildkräuterpesto

Honig Zwiebeln

Tomaten

marinierte Möhen

Rote Beete Pattie

Gewürzgurke

Rucola

Ketchup

Roggenvollkornbrötchen

Das Brötchen

Unser Roggen-Vollkornbrötchen wird aus regionalen Zutaten hergestellt , was uns einen kurzen Lieferweg ermöglicht. Es ist sehr reichhaltig an Nährstoffen gesund.

Rezept und Zubereitung

Rezeptangabe für 12 Buns:

200 ml Milch

50 g Butter

300 g feiner Roggenschrot

200 g Weizenmehl (Type 550)

1 Würfel frische Hefe (41 g)

1 Ei (Kl. M)

1 Tl Salz

1 El Zuckerrübensirup

Zubereitung

1. Milch und Butter in einem kleinen Topf lauwarm erwärmen. Schrot und Mehl in einer Schüssel mischen und in der Mitte eine Mulde bilden. Die Hefe hineinbröckeln.
2. Die lauwarml Milch-Butter-Mischung nach und nach über die Hefe gießen, währenddessen mit den Knethaken des Handrührgerätes auf langsamer Stufe mittig einen Vorteig anrühren. Die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 10 Minuten gehen lassen.
3. Ei, Salz und Sirup zum Vorteig geben und mit dem restlichen Mehl so lange kneten, bis der Teig Blasen wirft, und sich vom Schüsselrand löst. Die Schüssel erneut abdecken und an einem warmen Ort 25 Minuten gehen lassen.
4. Den Teig kräftig durchkneten und in 12 Portionen teilen, diese zu Kugeln formen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Abgedeckt weitere 10 Minuten ruhen lassen. Zwischen den Brötchen sollte noch genügend Platz sein, denn sie gehen beim Backen auf.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 20 Minuten backen, während des Backvorgangs eine Schale Wasser in den Ofen stellen. Die Brötchen zwischendurch mit etwas Wasser benetzen, damit die Kruste weich bleibt. Die Brötchen schmecken am besten lauwarm.

Das Pattie

Herzhafter Pattie mit gutem Halt in der Textur. Knallig pink ist es optisch ein Hingucker und auch noch regional zu ergattern.

Rezept und Zubereitung

Rezeptangabe für 6 Rote Beete Patties:

55 g Rote Beete

55 g Hirse

200 g fein gehackte Zwiebeln

18 g Knoblauch

100 g Haferflocken

100 g Schafsmilchkäse

1 Ei

Salz & Pfeffer

1. Rote Beete schälen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Nach Belieben Salz und etwas Kümmel hinzufügen und etwa 30 Minuten **kochen**. Die Kochzeit variiert je nach Größe der Knollen.
2. Währenddessen Zwiebeln pellen und fein hacken. Knoblauch ebenso. Den Zwiebelsaft mit den Haferflocken, der Hirse, dem Schafsmilchkäse und dem Ei und Salz & Pfeffer in eine Schüssel geben und aufweichen lassen.
3. Die gekochte rote Beete in kleine Stücke schneiden und mit der angefertigten Masse und den Zwiebeln in einen Mixer geben.
4. Grob durchmischen bis Bindung entsteht (nicht ganz pürieren).
5. In beliebig große Patties portionieren und bei Zimmertemperatur für weitere 10 Minuten draußen ziehen lassen. Dadurch entsteht weitere Bindung durch das Getreide mit Pattie.

Toppings

Wir beziehen unser Gemüse vom örtlichen Bio-Bauern unseres Vertrauens am Rande von Oldenburg.

Rucola Salat

Tomate

Gewürzgurke

Möhren

Honig Zwiebeln

Rucola waschen.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Gewürzgurken waschen und in Scheiben schneiden.

Möhren waschen und hobeln und in Essig, Salz, Zucker und Pfeffer marinieren.

Rote Zwiebeln in Scheiben schneiden. Marinieren in Honig und Zucker und dann in der Pfanne karamelisieren lassen.

Ketchup

Rezeptangabe:

- 500 g vollreife Tomaten
- 1 mittlere Gemüsezwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Olivenöl
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 TL Salz
- 1 TL Spitze Senfpulver
- 1 TL Spitze Paprikapulver (scharf)
- 1 Gewürznelken
- 5-6 Pimentkörner
- 5-6 Pfefferkörner
- 15 g brauner Zucker oder 15 ml Honig
- 25 ml Rotweinessig
- Tomaten waschen, Stielansätze sowie grüne Stellen entfernen, anschließend grob zerkleinern.
- Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und grob zerkleinern.
- Olivenöl in einen großen Topf geben und das zerkleinerte Gemüse einfüllen.
- Salz, Senfpulver, Paprikapulver, Gewürznelken, Piment- und Pfefferkörner unterrühren.
- Alle Zutaten kurz aufkochen und danach auf kleiner Hitze eine gute halbe Stunde köcheln lassen. Regelmäßig umrühren, um das Ansetzen der Mischung zu vermeiden.
- Topf von der Herdplatte nehmen und die Mischung mit einem Pürierstab oder der Küchenmaschine pürieren.
- Püree portionsweise durch ein Passiersieb streichen.
- Die passierte Masse in einem Topf aufkochen und danach unter regelmäßigem Rühren etwa 30 Minuten köcheln lassen.
- Zucker und Essig unterrühren.
- Masse so lange reduzieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Tomatenketchup abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Wildkräuterpesto

Rezeptangabe:

- 500 g Wildkräuter
(Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Knoblauchrauke, Gundermann, Spitzwegerich, Löwenzahn,..)
 - 300 ml Olivenöl
 - 1/2 Knoblauchknolle
 - 100g Sonnenblumenkerne
 - Salz, Pfeffer und Muskat
- Die Blätter abrausen und gut abschütteln.
 - Wildkräuter mit Knoblauchzehen in den Mixer geben.
 - Sonnenblumenkernen und Olivenöl dazugeben, dass ein sämiger Pesto entsteht.
 - Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Beilagen

Butternut Kürbis Pommes: Die gesunde alternative zu der Kartoffel Pommes. knusprig von außen, innen luftig zart.

Rezept und Zubereitung

Rezeptangabe:

- 600g Butternut Kürbis
- 60g Gewürzmischung
Pfeffer, Paprika
- 30g Maisstärke
- 2 Eiweiß

Zubereitung:

1. Schäle den Kürbis und bringe ihn in Pommesform.
2. Lege die Kürbis Streifen 30 Minuten lang in eine Schüssel mit Wasser
3. Inzwischen bereitest du die Gewürzmischung vor. Vermische dafür Pfeffer, Paprikapulver und Maisstärke in einer Schüssel. Wichtig: Verzichte auf Salz!
4. Heize den Backofen auf 200° vor.
5. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
6. Tupfe die Kürbissticks mit Küchenpapier trocken.
7. Schlage das Eiweiß steif.
8. Fülle die Gewürzmischung in eine Tüte oder Box. Jetzt kommen die Kürbissticks dazu. Fest schütteln, damit sich die Gewürze gleichmäßig verteilen.
9. Gib die Pommes in eine Schüssel und hebe den Eischnee unter.
10. Jetzt kommen sie aufs Backblech. Wichtig: Nicht übereinander legen!
11. 10-15 Minuten backen. Dann wenden und noch mal 10-15 Minuten backen.
12. Erst direkt beim Essen salzen.