

CARINA SEPELT

BURGER

von Beef bis Veggie

*Gesund
UND selbst
gemacht*



THORBECKE



VIVE LA FRANCE!

FÜR 4 PORTIONEN

BBQ-Sauce ➡ siehe Rezept auf Seite 60
4 Burgerbrötchen ➡ siehe Rezepte auf Seite 47, 48, 51
60 g Rucola

Oliventapenade

90 g schwarze Oliven ohne Stein
1 Knoblauchzehe
2 EL hochwertiges Olivenöl

Fenchel-Tomaten-Gemüse

1 Fenchel (ca. 300 g)
1 Zwiebel
100 g getrocknete Tomaten in Öl
4–6 Stiele Thymian
grobes Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Rindfleischpattys

600 g Rindergehacktes
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Pflanzenöl

- (1) ~ Die BBQ-Sauce und die Brötchen zubereiten.
- (2) ~ Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- (3) ~ Die Oliven in einem Küchensieb abtropfen, mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit den Oliven und dem Olivenöl in einen hohen Messbecher geben. Mit einem Pürierstab grob pürieren.
- (4) ~ Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Fenchel putzen, das Fenchelgrün hacken und beiseite legen. Den Fenchel der Länge nach halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und den Fenchel in feine Streifen schneiden.
- (5) ~ Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Tomaten durch ein Sieb abtropfen, das Öl dabei auffangen. Die Tomaten würfeln. Die Thymianblättchen vom Stiel zupfen. Das Tomatenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Fenchel darin ca. 3–4 Minuten scharf anbraten. Den Thymian und die Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- (6) ~ Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse vier Pattys formen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys darin von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten.

- (7) Die Brötchen halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und im heißen Backofen ca. 4 Minuten toasten. Die Burgerbrötchen mit den Zutaten belegen und servieren.



INKA-BURGER

FÜR 4 PORTIONEN

4 Burgerbrötchen → siehe Rezepte auf Seite 47, 48, 51

½ Rezept Coleslaw → siehe Rezept auf Seite 56

8 große Blätter Kopfsalat

2 Tomaten

1 rote Zwiebel

Quinoa-Brokkoli-Pattys

75 g Quinoa

Salz

½ kleiner Brokkoli (ca. 200 g)

1 Knoblauchzehe

50 g Cashewkerne

4 EL Olivenöl

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Ei

1 EL Speisestärke

- (1) Die Brötchen und den Coleslaw zubereiten.
- (2) Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- (3) Die Quinoa in ein feines Küchensieb geben und mit kaltem Wasser abwaschen. 200 ml Wasser zum Kochen bringen. Salz und Quinoa zugeben und ca. 25 Minuten köcheln lassen.
- (4) In der Zwischenzeit den Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen und in kochendem Salz-wasser ca. 7 Minuten bissfest kochen. Den Brokkoli abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und möglichst trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Brokkoli und die Cashewkerne grob hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch, die Cashewkerne und den Brokkoli darin ca. 4 Minuten scharf anbraten, dann in eine Schüssel geben. Die gekochte Quinoa zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauwarm abkühlen lassen.
- (5) Das Ei verquirlen und zusammen mit der Speisestärke zur Masse geben. Gut vermengen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Masse vier gleich große Pattys formen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 4 Minuten kross anbraten.
- (6) Den Kopfsalat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen, die Zwiebel schälen und beides in Scheiben schneiden.
- (7) Die Brötchen halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und im heißen Backofen ca. 4 Minuten toasten. Die Burgerbrötchen mit den Zutaten belegen und servieren.