

TANJA DUSY

ZIEMLICH BESTE BURGER

BEEF-KLASSIKER, PULLED CHICKEN,
SUSHI-STYLE & MEHR

EMF

EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

Küchenmaschine 3–4 Minuten verkneten. Butter zugeben und auf mittlerer Stufe unterkneten, dann weitere 5–6 Minuten auf höchster Stufe kneten.

- 2 Teig in eine mit Mehl ausgestreute Schüssel (möglichst eine mit Deckel nehmen für später!) zugedeckt an einem warmen Ort (mindestens Zimmertemperatur) 1 Stunde gehen lassen, dann weitere 2 Stunden in der verschlossenen Schüssel im Kühlschrank gehen lassen. Anschließend den Teig durchkneten, teilen und zu 10 etwa gleich schweren Portionen auswiegen.
- 3 Aus den Teigportionen mit den Fingern flache Fladen formen und zur Kugel „wirken“ – d. h. den Teig ringsum in kleinen Stücken zipfelig nach innen schlagen, den nächsten Zipfel darüberlegen und so weiter. Dann die so entstandene runde Kugel wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen (mindestens 5 cm Abstand zueinander), leicht flach drücken und 1 Stunde mit einem sauberen Geschirrtuch abgedeckt gehen lassen.
- 4 Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Eiweiß mit 1 EL Wasser und 2 Prisen Salz vermischen, die Teiglinge damit bestreichen und die Buns in 15–20 Minuten goldbraun backen. Sie sind fertig, wenn sie hohl klingen, wenn man von unten gegen ein Brötchen klopft. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

T I P P

Werden weniger als 10 Buns benötigt, können die frisch gebackenen Buns nach dem Auskühlen auch eingefroren werden.



2



3

COLOR YOUR BUNS

Für grüne Buns 2 EL Spinatpulver, für rote 3 EL Rote-Bete-Pulver (beides für Smoothies aus dem Bioladen) und für schwarze 24 g Tintenfischfarbe (gibt

es in 4 -g-Päckchen), für gelbe 0,1 g in 3 EL heißer Milch gelöstes Safranpulver mit dem Hefeansatz zum Mehl geben.



4

PIMP YOUR BUNS

Wer will, kann die Buns vor dem Backen noch zusätzlich mit „Deko“ bestreuen, z. B. mit: schwarzen oder hellen Sesamsamen, Schwarzkümmel, Kümmel, Getreideflocken, Leinsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, geriebenem Parmesan, geraspeltem Emmentaler, getrockneten Kräutern (Oregano, Thymian, Rosmarin) oder sogar getrockneten Blüten (gibt's im Bioladen).



VEGAN

02 VEGANE BUNS

DAS BRAUCHST DU

FÜR 10 STÜCK

$\frac{3}{4}$ Würfel Hefe (ca. 30 g)

2 $\frac{1}{2}$ EL Vollrohrzucker

1 geh. TL Leinsamenmehl

250 ml Mandelmilch

40 g Kokosöl

380 g Mehl (Type 405)

Salz

2–3 EL Mandelsahne

SO GEHT'S

1 Die Hefe in ein Schälchen bröckeln und mit 50 ml lauwarmem Wasser

und $\frac{1}{2}$ EL Zucker verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Zugedeckt an einem warmen Ort 10–15 Minuten gehen lassen, bis die Hefe kräftig zu arbeiten anfängt.

- 2** Inzwischen das Leinsamenmehl mit 4 EL Wasser gründlich verrühren und quellen lassen. Mandelmilch mit Kokosöl lauwarm erhitzen – sollte das Kokosöl fest sein, es in der Nussmilch schmelzen lassen und beides anschließend lauwarm abkühlen lassen. In einer Rührschüssel das Mehl mit einem knappen $\frac{3}{4}$ TL Salz und übrigem Zucker mischen. Eine Mulde eindrücken.
- 3** Die Mandelmilch-Fett-Mischung in die Mehlmulde gießen, etwas Mehl darüberlöffeln, dann die Hefe zugeben. Zügig mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine zunächst auf kleinster Stufe ca. 5 Minuten kneten, bis sich alle Zutaten verbunden haben. Dann auf höchster Stufe weitere 5–6 Minuten kneten, bis sich ein feuchter, weicher, elastischer Teig gebildet hat, dabei ggf. etwas Mehl dazugeben. Der Teig ist anfangs recht weich und glänzend fettig – das ist völlig in Ordnung, auf keinen Fall zu viel Mehl zugeben.
- 4** Den Teig zur Kugel rollen oder mit der Teigkarte zusammenfalten und in eine leicht bemehlte Schüssel geben. Mit einem feuchten, sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 45–60 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
- 5** Den Teig zusammenkneten oder falten, dann in 10 etwa gleich große, gleich schwere Portionen teilen. Daraus 10 runde Bällchen formen oder wirken (s. S. [12](#)) und mit Abstand zueinander auf ein bzw. zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche setzen und etwas flacher drücken. Mit dem feuchten Tuch abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen.
- 6** Inzwischen den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die gegangenen Buns mit Mandelsahne bestreichen (nach Wunsch noch bestreuen s. S. [13](#)) und die Buns im heißen Ofen (Mitte) in 15–20 Minuten goldbraun backen, herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.