

# Burger – nicht nur für Fleischfans

*Statt Fastfood Slowfood vom Feinsten.  
Selbstgemacht vom Brötli bis zum Belag sind  
Burger eine Delikatesse, brauchen aber ihre Zeit.  
Dafür kommen mit und ohne Fleisch  
Burgerfans voll(-wertig) auf ihre Kosten.  
Und das noch vom Grill!*

## **Burger-Praxis**

DIE BASIS für leckere, saftige Burger besteht aus einer weichen, festen Masse. Diese kann Fleisch, Hülsenfrüchte, Getreide, Gemüse, Käse oder eine Mischung verschiedener Zutaten beinhalten. Damit diese Masse zusammenhält, wird sie mit Eiern, Mehl oder Getreideflocken gebunden.

DAS "A. UND O." eines Burgers machen die Gewürze aus. Geizen Sie auf keinen Fall mit Kräutern, Gewürzen und Salz. Dazu passen ein paar Tropfen Öl, um das Aroma der Gewürze zu verstärken.

DIE MASSE kann von Hand oder mit einem Rührwerk gemischt werden. Geformt werden die Burger am besten mit nassen Händen. Nehmen Sie etwas Masse, pressen Sie diese leicht zwischen den Handballen und formen Sie dann eine Kugel, die Sie etwas flach drücken. Fertig!

## **Burger Grill- und Brattechnik**

Wie Würste und Fleisch mögen auch Burger kein lodernes Feuer auf dem Grill, sondern eine heisse Glut.

Die Fleisch-Burger beidseits je 2–3 Minuten über starker Glut (240 °C) anbraten. Die Burger an den Rand des Rostes schieben oder den Rost höher stellen, dann 5–8 Minuten bei mittlerer Hitze (200 °C) fertig grillieren.

Die Vegi-Burger vor dem Braten mit etwas Öl bestreichen und auf dem Rost bei mittelstarker Glut (200 °C) beidseits 3–4 Minuten grillieren.

Die Burger können auch problemlos in einer Grill- oder Bratpfanne gebraten werden.

## **Turbo-Tipp**

Geformte oder bereits gebratene Burger können problemlos eingefroren und nach Bedarf aufgetaut werden.

- 2 Brotscheiben (Ruchbrot)
- 1 dl Milch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 2 Zweiglein Majoran
- 1 Zweiglein Thymian
- 400 g Rindshackfleisch
- 1 Ei
- 2 EL Ruchmehl
- 1 TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 1 Prise Chili
- etwas Ruchmehl

**KLASSIKBURGER**

Für 4 Personen

1 Brotscheiben in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Milch erhitzen und über die Brotwürfel giessen. 10 Minuten einweichen lassen. Brot mit einer Gabel zerdrücken, evtl. von Hand kneten. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. In heissem Olivenöl andünsten. Kräuter fein hacken. Alles mit dem Hackfleisch mischen. Ei, Mehl und Gewürze dazugeben und gut mischen. Kräftig abschmecken.

2 Aus der Masse mit nassen Händen 8 Kugeln formen, diese flach drücken, im Mehl wenden. Burger auf dem Grill beidseitig ca. 8–10 Minuten knusprig braten.

Raffiniert	★★
Unkompliziert	★★★★★
Preiswert	★★★★★
Schnell	★★★★★

Pro Person ca. 25 g Eiweiss,  
15 g Fett, 16 g Kohlenhydrate,  
1250 kJ/300 kcal

**ASIATISCHE VARIANTE**

Knoblauch weglassen. Zwiebel in 1 Esslöffel Kokosfett andünsten. Kräuter durch 1 Teelöffel frisch geriebenen Ingwer, 1 Teelöffel Korianderpulver, 1/3 Teelöffel Kardamom ersetzen. Pikant mit Chili abschmecken.

**Party-Tipp**

Für ein Buffet aus der Masse kleine Hackfleischbällchen formen, frittieren und mit Zitronenquarksauce servieren.







**500 g 5-Korn-Flockenmehl**  
**20 g Hefe**  
**1 TL Honig oder Zucker**  
**1 dl Wasser**  
**2 TL Salz**  
**1 Brieflein Safran**  
**2 EL Sonnenblumenöl**  
**2 dl Wasser**  
**1 Ei**  
**4 EL Sesamsamen**

### BURGERBRÖTLI

Für 4 Personen

**1** Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Vertiefung machen. Hefe mit Honig und Wasser in einem separaten Gefäss anrühren. Hefeflüssigkeit in die Vertiefung giessen, 10 Minuten aufgehen lassen. Dann die übrigen Zutaten, ausser Ei und Sesam, zugeben. Alles zu einem feinen, elastischen Teig verarbeiten, 10 Minuten auf dem Tisch kneten. Teig mit feuchtem Tuch bedecken und um das Doppelte aufgehen lassen.

**2** Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Aus dem Teig 8 runde, flache Brötchen formen. Ei verquirlen. Brötchen mit Ei bestreichen, Sesamsamen darüber streuen und nochmals 5 Minuten gehen lassen. Mit einer Schere einmal in den Teig schneiden, so dass ein «Schnabel» entsteht. Brötchen in der Ofenmitte 8–10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**3** Burger füllen: Brötchen halbieren, mit Senf, Ketchup, Zwiebelringen, Rucola, Salatblättern, Gurken- und Radieschen- oder Tomatenscheiben und einem Burger nach Wahl füllen.

Raffiniert ★★★  
 Unkompliziert ★★★  
 Preiswert ★★★★★  
 Schnell ★★★

(+ 1 Stunde Aufgeh- und Backzeit)

Pro Person ca. 18 g Eiweiss,  
 15 g Fett, 89 g Kohlenhydrate,  
 2400 kJ/570 kcal

**250 g Tofu**  
**4 EL Sojasauce**  
**6 EL ganze Mandeln**  
**4 EL Sesamsamen**  
**2 EL Haselnüsse gerieben**  
**1 Ei**  
**8 EL Ruchmehl**  
**1–2 Prisen Chili**  
**3 EL Erdnussöl**

### NUSS-SESAMBURGER

Für 4 Personen

**1** Tofu in grobe Stücke schneiden, in ein hohes Gefäss geben. Sojasauce dazugeben und mit dem Pürierstab mixen. Mandeln grob hacken. Alle Zutaten, ausser dem Erdnussöl, dazugeben, gut würzen und mischen.

**2** Erdnussöl in beschichteter Bratpfanne erhitzen. Tofumasse mit dem Eisportionierer abstechen und in die Pfanne geben, Kugeln flach drücken. Burger beidseits kurz vorbraten. Auf einer Platte auskühlen lassen.

**3** Burger bei mittelstarker Glut auf dem Grill beidseitig 3–4 Minuten knusprig braten.

Raffiniert ★★★  
 Unkompliziert ★★★★★  
 Preiswert ★★★★★  
 Schnell ★★★

Pro Person ca. 18 g Eiweiss,  
 33 g Fett, 21 g Kohlenhydrate,  
 1900 kJ/450 kcal

**150 g getrocknete**  
**Kidney-Bohnen** oder 300 g rote  
 Bohnen aus der Dose

**1 Lorbeerblatt**

**2 Zwiebeln**

**2 Knoblauchzehen**

**3 EL Olivenöl**

**170 g Maiskörner** aus der  
 Dose

**150 g Vollkorn-Haferflocken**

**1 Eigelb**

**2 Zweiglein Majoran**

**1 Bund Basilikum**

**2 TL Sambal Oelek**

**2 TL Salz**

**1 Prise Zucker**

**2 EL Olivenöl**

### MEXIKANISCHER BOHNEN- MAISBURGER

Für 4 Personen

**1** Die Bohnen auf einen Teller geben, Steinchen und Erdklümpchen auslesen. In einem Sieb abspülen. Über Nacht in viel Wasser einweichen. Bohnen absieben, mit viel frischem Wasser (ohne Salz) und dem Lorbeerblatt 50 Minuten weichkochen. Lorbeerblatt entfernen. Wasser abgiessen, die Hälfte der Bohnen mit 1 dl frischem Wasser pürieren (rote Bohnen aus der Dose: abspülen und 150 g Bohnen mit 1 dl Wasser pürieren).

**2** Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. In Olivenöl andünsten. Maiskörner abspülen. Zwiebeln, Knoblauch, Maiskörner, Haferflocken, Eigelb und restliche Bohnen zum Bohnenpüree geben, gut vermengen. Majoran und Basilikum fein hacken und mit den übrigen Gewürzen zur Masse geben. Gut abschmecken.

**3** Die Masse 30 Minuten stehen lassen. Aus der Masse mit nassen Händen 8 fest gepresste Kugeln formen und diese flach drücken. Burger mit Olivenöl bestreichen und bei mittelstarker Glut auf dem Grill beidseitig 3–4 Minuten knusprig braten.

Raffiniert ★★★  
 Unkompliziert ★★★★★  
 Preiswert ★★★★★  
 Schnell ★★★

(+ 10–12 Stunden Einweichzeit  
 und 1/2 Stunde Koch- und Ruhezeit)

Pro Person ca. 17 g Eiweiss,  
 20 g Fett, 54 g Kohlenhydrate,  
 1950 kJ/460 kcal



200 g Magerquark  
 1/2 dl Rahm  
 1/2 unbehandelte Zitrone  
 1/4 TL Salz  
 1 Prise Chili

### PIKANTE ZITRONEN- QUARKSAUCE

Für 4 Personen

Quark mit dem Rahm mischen. Zitrone heiss waschen und mit der Bircher- raffel das Gelbe der Schale in den Quark reiben. Zitrone auspressen, Saft dazugeben. Sauce mit den Gewürzen abschmecken. Kühl servieren.

Raffiniert	★★★
Unkompliziert	★★★★★
Preiswert	★★★★★
Schnell	★★★★★

**Diese Sauce passt zu allen  
 Burgerrezepten.**

Pro Person ca. 6 g Eiweiss,  
 5 g Fett, 2 g Kohlenhydrate,  
 300 kJ/70 kcal



## Fingerfood Buffetkurs

Unter fachkundiger Leitung von Marianna Buser, Köchin und Kochbuchautorin, werden Sie an diesem Abend kalte und warme Häppchen zubereiten. Die Gerichte lassen sich gut vorbereiten und sind bestens für ein vielfältiges Buffet geeignet. Dazu lernen Sie **Burger in den verschiedensten Variationen** kennen, pikante Saucen und Dips, leckere Salatkompositionen und heisse Snacks. Gluschtige Dessertkreationen runden das Buffet ab.



**Daten Bern:** Montag 4.9. oder Dienstag 5.9.2000.

**Daten Zürich:** Montag 11.9. oder Dienstag 12.9.2000.

**Zeit:** 18.30–22.15 Uhr.

**Preis:** Fr. 95.– inklusiv Empfangsapéro, Getränke, Buffet und Kursunterlagen.

**TeilnehmerInnen:** max. 16 Personen, Anmeldung nach Eingang.

#### **Kursort Bern:**

Schulküche des Ausbildungszentrums Insel, Murtenstrasse 10, 3010 Bern.

Bus Nr. 11 vom Bahnhof, Haltestelle Insel.

Oder mit dem Auto: Gebäude gerade hinter der Bushaltestelle Insel (rechte Seite stadtauswärts), Parkplatz im Gebäude.

#### **Kursort Zürich:**

Schulküche des Universitätsspitals Zürich, Gloriastrasse 19, 8091 Zürich.

Tram Nr. 6 vom Bahnhof aus, Haltestelle Platten.

Das Auto kann im Parkhaus an der Spöndistrasse parkiert werden (Nähe Kantonsapotheke).

**Anmeldung:** bis 18. 8. 2000. Anmeldetalon hinten im Heft.