

DIE GEWINNER

KATEGORIE „BLOGGER“

DOLCE AMARO

von Eva Bertinelli

Tavagnacco (UD)

www.doofood.eu

Zutaten für 6 Burger

Für die 5-Korn-Brötchen mit Fenchelsamen

450 g 5-Korn-Vollkornmehl, 300 g flüssiger Sauerteig, etwa 150 g Wasser, 1 Esslöffel Fenchelsamen, 1 Teelöffel Akazienhonig, 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl, 1 Teelöffel Salz.

Für die Bohnen-Burger mit Äpfeln, Karotten und Rosmarin

250 g Corona-Bohnen, 3 Karotten, 1 Apfel, 1 Ei, ein etwa 2 cm langes Stück frischer Ingwer, 2 Lorbeerblätter, 1-2 Zweiglein Rosmarin, 1 Teelöffel Kurkuma, 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl, Salz.

Für die Ziegenkäsecreme mit Walnüssen und Honig

140 g frischer Ziegenkäse, 30 g Walnüsse, 1 gestrichener Kaffeelöffel Akazienhonig.

Weitere Zutaten

3 kleine Köpfe Radicchio aus Treviso, 2 Fuji-Äpfel, wilde Rauke.

Zubereitung der Brötchen

Den flüssigen Sauerteig in etwas Wasser auflösen und dann den Honig, das Öl, das Salz, die Fenchelsamen und das Mehl dazugeben. Verkneten. Dabei das restliche Wasser nach und nach dazugeben, bis der Teig elastisch, jedoch nicht klebrig ist. Den Backofen auf 30°C vorheizen, dann ausschalten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem feuchten Tuch bedecken und im ausgeschalteten Backofen etwa eine Stunde gehen lassen. Danach noch einmal schnell durchkneten und kleine Brötchen formen. Diese dann wieder mit einem feuchten Tuch bedecken und im Backofen etwa 5 Stunden gehen lassen.

Den Backofen auf 190°C vorheizen, einen kleinen, mit heißem Wasser gefüllten Topf auf den Backofenboden stellen und die Brötchen dann etwa 20-30 Minuten backen. Sobald die Brötchen goldgelb gebacken sind, das Backblech aus dem Ofen nehmen, mit einem Tuch abdecken und vollständig auskühlen lassen.

Zubereitung der Burger

Die Bohnen mindestens 12 Stunden einweichen. Dann zusammen mit dem Ingwer, den Lorbeerblättern und dem Rosmarin etwa 30 Minuten im Schnellkochtopf kochen. Den Apfel und die Karotten im Mixer zerkleinern, das Ei, das Salz, das Öl und die Kurkuma dazugeben, mixen und zur Seite stellen. Auch die Bohnen im Mixer zerkleinern und dann zusammen mit der Apfel-Karotten-Masse in eine große Schüssel geben. Alles gut vermischen. Burger formen, dazu eventuell einen Teigausstecher zur Hilfe nehmen.

Die Burger dann vorsichtig auf ein Backblech legen. Mit dem Öl bepinseln und etwa 20-30 Minuten bei 180°C im Backofen goldgelb backen.



Zubereitung der Käsecreme, des Radicchio und der gegrillten Äpfel

Den Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken, etwas Wasser dazugeben und den Käse darin auflösen, bis er die cremige Beschaffenheit eines griechischen Joghurts erreicht hat. Die Walnüsse hacken, unter die Käsecreme mischen und den Honig unterrühren. Alle Zutaten gut miteinander vermengen.

Die Äpfel und den Radicchio in einer Grillpfanne grillen oder im Backofen backen (dabei dann in den letzten 3 Minuten die Grillfunktion verwenden).

Dann die Burger zusammenstellen. Von unten beginnend die verschiedenen Schichten in folgender Reihenfolge aufeinander legen:

Brot - Käsecreme - Burger - Radicchio - Äpfel - Käsecreme - Brot

Auf einem frischen, jahreszeitlichen Gemüsebett servieren.

In diesem Fall habe ich wilde Rauke aus meinem Garten verwendet.



HAMBURGER DI CECI FARRO E QUINOA

von Stefano Cavada
Ora (BZ)

www.beyondsouthtyrol.blogspot.it

Zutaten für 4 Burger

Für die Brötchen:

250 g Vollkorndinkelmehl, 50 g Roggenmehl, 2 Esslöffel Quinoa, 175 ml Wasser, 1 Esslöffel Honig, 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl, 1 Prise Salz, 1 Teelöffel getrocknete Bierhefe oder ein halber Würfel frische Hefe, Noch etwas Quinoa zum Bestreuen der Brötchen

Für die Burger:

500 g gekochte Kichererbsen, 2 geschälte Karotten, 2 Eiweiß, 1 Teelöffel gemahlener Kümmel, 1 Teelöffel Kurkuma-Pulver, 1 Teelöffel gehackte frische Petersilie

Für die Füllung:

Ein Viertel Kürbis, 200 g Cottage Cheese, 4 Handvoll frischer Spinat, 1 in feine Ringe geschnittene blonde Montoro-Zwiebel, Kaltgepresstes Olivenöl, Etwas Paprikapulver

Für die Tahini-Sauce:

4 Esslöffel Tahini-Paste, 4 Esslöffel frisch gepresster Orangensaft, 1 Teelöffel süßes Paprikapulver, 1 Teelöffel unbehandelte Bio-Orangenschale, Etwas Wasser

Für die Karotten- und Rote Bete-Chips:

4 geschälte Karotten, 8 gekochte rote Rüben, 2 Esslöffel Weißweinessig, Salz und Pfeffer, Kaltgepresstes Olivenöl

Zubereitung der Brötchen:

Alle Zutaten miteinander verkneten und in eine Schüssel geben. In einem warmen Raum 40 Minuten gehen lassen. Aus dem Teig vier gleich große Kugeln formen. Den Backofen auf 220°C vorheizen. In der Zwischenzeit die Brötchen auf ein Backblech legen und weitere 15 Minuten gehen lassen. Dann mit Wasser bepinseln und mit etwas Quinoa bestreuen. Etwa 10 Minuten im Backofen backen, dann die Backtemperatur auf 170°C herunterschalten und weitere 15 Minuten backen.

Zubereitung der Burger

Die Kichererbsen, die Karotten, die Gewürze und das Eiweiß in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und mixen. Vier runde Burger formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Etwa 20 Minuten bei 220°C (200°C mit Umluftbetrieb) im Backofen backen.

Zubereitung des "Specks" und der "Chips"

Den Kürbis schälen, von den Kernen befreien und in feine (2-3 mm dicke) Streifen schneiden.

Die Kürbistreifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Mit etwas Paprikapulver bestäuben und mit etwas kaltgepresstem Olivenöl beträufeln.

Etwa 15 Minuten bei 220°C (200°C mit Umluftbetrieb) im Backofen backen, bis die Streifen knusprig sind.

Für die "Chips" die Karotten und die Rüben in Stifte schneiden und mit dem Essig, etwas Öl, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 35 Minuten bei 220°C (200°C mit Umluftbetrieb) im Backofen backen.

Zubereitung der Tahini-Sauce

Die Tahini-Paste mit dem Orangensaft, dem Paprikapulver und der Orangenschale verrühren.

Eventuell etwas Wasser hinzufügen, damit die Sauce nicht zu dickflüssig wird. Sie sollte in etwa die Beschaffenheit einer Mayonnaise haben.

Zusammenstellung des Burgers

Die Dinkelbrötchen halbieren und die untere Hälfte mit Tahini-Sauce bestreichen.

Etwas (zuvor geputzten und gewaschenen) frischen Spinat, ein paar Zwiebelringe, den Kichererbsenburger, den Kürbis-"Speck" und den Cottage Cheese (etwa einen Esslöffel) darauf aufschichten und mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.

Dazu die Karotten- und Rote Bete-"Chips" und die Tahini-Sauce reichen.

HAMBURGER DI PANZANELLA E CECI

von Simona Malerba
Mira (VE)
www.zuccheroeviole.com

Zutaten für 1 Burger

Für die Panzanella:

60 g trockenes Vollkornbrot, 2 Teelöffel Dörrotomaten-Paste, Ein halber Esslöffel Schalotte, Ein paar Stückchen Gurke, 1 Teelöffel Reisesig, 1 Teelöffel gehackte Petersilie, 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl, Etwas Wasser

Für den Burger:

60 g gekochte Kichererbsen, 1 Teelöffel Tomatenmark, Ein halber Esslöffel gehackte Schalotte, 1 Teelöffel gehackte Petersilie, 1 Teelöffel Reismehl, 1 Esslöffel gehackte Leinsamen, 1 Esslöffel Sojasauce, Paprikapulver nach Belieben

Für die Sauce:

40 g weicher Tofu, 25 g gekochter Spinat, 1 Teelöffel Wasabi, 3 Esslöffel Sojamilch, 2 Esslöffel Sojasauce, Kaltgepresstes Olivenöl

Für den Labneh:

125 g Vollmilch-Naturjoghurt, Frischer Schnittlauch oder Paprikapulver

Weitere Zutaten:

Eine halbe Gurke (ein paar Scheibchen für das Brötchen, ein paar Stückchen für die Panzanella), 25 g gekochter Spinat, 2 Salatblätter, 1 Esslöffel in Julienne geschnittene Karotten, 1 Teelöffel gehackte Schalotte, 1 runde Scheibe Vollkornbrot

Zubereitung der Panzanella

In einer Schüssel das trockene Brot in grobe Stücke zerteilen und einen halben Esslöffel gehackte Schalotte, zwei Teelöffel Dörrotomaten-Paste, ein paar Stückchen Gurke, einen Teelöffel gehackte Petersilie, den Essig und das Öl, sowie soviel Wasser, wie zum Aufweichen des Brotes notwendig ist (ohne dass dieses zu weich wird) dazugeben. Gut mit den Händen vermengen und ruhen lassen.

Sobald die Masse aufgeweicht ist, eine kleine Schüssel mit Frischhaltefolie auslegen, die Panzanella hineingeben und andrücken, um ihr die Form einer Halbkugel zu geben. Dann etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen (die Panzanella braucht nicht gebacken zu werden).

Zubereitung des Burgers

Die Kichererbsen mit einem halben Esslöffel gehackter Schalotte, einem Teelöffel Tomatenmark, einem Teelöffel gehackter Petersilie, einem Esslöffel Sojasauce, den mit drei Esslöffeln Wasser vermischten Leinsamen, einem Teelöffel Reismehl und nach Belieben etwas Paprikapulver im Mixer mixen. Alles gut vermischen.

Mithilfe eines Teigausstechers aus der Kichererbsenmasse Burger formen. In einer Antihaftpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Burger

auf kleiner Flamme auf beiden Seiten goldgelb anbraten.

Zubereitung der Tofu-Sauce

Den Tofu mit dem gekochten Spinat, einem Teelöffel Wasabi, einem Teelöffel Sojasauce, drei Esslöffeln Sojamilch und zwei Esslöffeln Olivenöl mixen, bis eine weiche glatte Creme entsteht. Falls notwendig, etwas Sojasauce oder Wasabi dazugeben, um die Tofu-Sauce herzhafter bzw. pikanter zu machen.

Zubereitung des Labneh

Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen, den Joghurt hineinschütten und ein paar Stunden abrinnen lassen.

In eine Schüssel geben und nach Belieben gehackten Schnittlauch oder Paprikapulver dazugeben. Vermischen und in den Kühlschrank stellen.

Zusammenstellung des Burgers

Die Vollkornbrotscheibe in einer Pfanne anrösten und mit reichlich Joghurt und Tofu-Spinat-Sauce bestreichen.

Ein Salatblatt, ein paar Gurkenscheibchen und die in Julienne geschnittene Karotte darüber verteilen. Den Burger auf das Gemüse legen, mit reichlich Tofu-Sauce bestreichen, ein weiteres Salatblatt, Gurkenscheibchen, Karotten, Spinat und etwas gehackte Schalotte darüber legen und nach Belieben mit etwas Öl beträufeln. Mit der kalten Panzanella-Halbkugel abschließen.

Mit dem Labneh servieren.

