

DIE GEWINNER

KATEGORIE „LESER“



1°

PLATZ

KATEGORIE „LESER“

MACCHÉ BURGER

von Wilma Toffoli
Calalzo di Cadore (BL)

Zutaten für 4 Burger

4 Vollkorn-Dinkelbrötchen, etwas kaltgepresstes Olivenöl.

Für die Burger

400 g Blumenkohl, 300 g rote Linsen aus biologischem Anbau, 2 Eigelb, 1 Bund Schnittlauch, 1 Lauchstange, 2 Teelöffel Gomasio, Semmelbrösel.

Für die Kürbis-Sticks

350 g Kürbis, 2 Eiweiß, kaltgepresstes Olivenöl, Semmelbrösel, Sesamsamen.

Für die falsche Mayonnaise

1 Becher griechischer Joghurt, 1 Teelöffel Honig, 2 Teelöffel Senf.

Weitere Zutaten

Ein Bund frischer Spinat, 200 g geräucherte Ricotta.

Zubereitung der Burger

Die Linsen unter kaltem Wasser waschen. In kaltem Wasser zum Kochen bringen und dann 25-30 Minuten gar kochen. Nach Ablauf der Kochzeit die Linsen abschütten und mit dem Lauch und etwas Wasser pürieren.

Den rohen Blumenkohl mit etwas Olivenöl im Mixer zerkleinern und zum Linsenpüree geben. Das Eigelb, das Gomasio und den fein

gehackten Schnittlauch dazugeben. Alles gut vermengen (eventuell Semmelbrösel dazugeben, wenn die Masse zu weich ist).

Burger formen und 10-15 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen. Dann mit etwas Öl in einer Antihaftpfanne auf beiden Seiten anbraten.

Zubereitung der Kürbis-Sticks

Den Kürbis schälen und putzen und in etwa 5x1 cm große Stifte schneiden. Die Stifte im Eiweiß wenden und dann in einem Gemisch aus Semmelbröseln, Öl und Sesamsamen wälzen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 5 Minuten bei 200°C im Backofen backen.

Zubereitung der falschen Mayonnaise

Den griechischen Joghurt gut mit dem Honig und dem Senf verrühren.

Zusammenstellung des Burgers

Die beiden Brötchenhälften leicht tosten und mit etwas falscher Mayonnaise bestreichen. Eine Schicht Spinat, dann den Burger und schließlich feine Ricottascheiben darauf legen.

Dazu die Kürbis-Sticks und die übrig gebliebene Sauce servieren.

2°
PLATZ

KATEGORIE „LESER“



MISTER BURG-ASTIC

von Claudia Baldo
Montegrotto Terme (PD)

Zutaten für 10 Burger

10 Brötchen, zubereitet aus steingemahlenem Vollkornmehl und altem Pizzateig, Sesamsamen, Spanischer Salbei, Getrocknete Zwiebeln

Für die Burger:

400 g weiße Sojabohnen, 200 g Artischockenböden, 200 g Kichererbsenmehl, 100 g halbreifer Schafskäse, 2 Eigelb, Ein halbes Glas Sojamilch, 3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 2 Lorbeerblätter, Thymian (vorzugsweise frische Zweiglein), Rosmarin, 200 g geräucherte Ricotta (nach Belieben)

Für die Zwiebelcreme:

4 rote Tropea-Zwiebeln, 2 Esslöffel Rohrzucker

Für den Radicchio:

3 Köpfe Radicchio Tardivo, Kaltgepresstes Olivenöl, Gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Mayonnaise:

4 Abate Fetel-Birnen, 200 ml Sojamilch, 200 ml Sonnenblumenkernöl, 50 g Ingwer, 2 Teelöffel Reisessig, 1 Esslöffel Soja-Lecithin, 1 Esslöffel Honig (vorzugsweise Akazien- oder Blütenhonig), 2 Glas Wasser

Zubereitung der Burger

Die Sojabohnen mindestens 12 Stunden einweichen. Abschütten und waschen, dann im Schnellkochtopf etwa anderthalb Stunden kochen, bis die Bohnen fast zerkocht sind.

Sobald sie gar sind, die Sojabohnen abschütten und mit etwas Kochwasser in einer Pfanne mit dem kaltgepressten Olivenöl, den Lorbeerblättern und dem Thymian sautieren, bis das Wasser verdampft ist.

Die Sojabohnen dann zusammen mit dem in Stücke geschnittenen Schafskäse im Mixer mixen.

In einer Pfanne die Artischockenböden mit drei Esslöffeln Olivenöl und einer Knoblauchzehe andünsten. Sobald sie gar sind, zum Soja-Gemisch geben und noch einmal durchmischen.

Dann nach und nach das Eigelb, das Kichererbsenmehl, die Sojamilch und den Rosmarin (gehackt oder gemahlen) zur Masse geben.

Mit der Hand verkneten und Burger formen. Auf eine Platte legen, abdecken und mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Dann mit etwas Öl in einer Pfanne auf beiden Seiten goldgelb anbraten.

Zubereitung der Zwiebelcreme

Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Eine Antihaftpfanne erhitzen, zwei Esslöffel Rohrzucker hineingeben und warten, bis dieser schmilzt. Den geschmolzenen Zucker gut verrühren und etwas Wasser dazu gießen.

Die Zwiebeln dazugeben und unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme kochen, bis eine weiche karamellfarbene Masse entsteht.

Zubereitung des Radicchio

Die Radicchio-Köpfe waschen und putzen. Den harten Teil der Stiele abschneiden und die Köpfe in kleinere Portionen teilen.

Den Radicchio mit dem Olivenöl, dem Pfeffer und einem halben Glas Wasser in eine Auflaufform geben.

Etwa 20 Minuten bei 180°C im Backofen garen, dabei zwischendurch ein paar Mal wenden. Abkühlen lassen.

Zubereitung der Mayonnaise

Die Sojamilch mit dem Sonnenblumenkernöl, dem Soja-Lecithin und dem Reisessig vermischen und 5 Minuten im Mixer mixen. Das Gemisch etwa eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Birnen und den Ingwer in kleine Stücke schneiden und in einem kleinen Topf mit dem Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser aufkocht, den Honig untermischen und etwa 15 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Birnen weich sind. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Die gut abgekühlten Birnen dann mit dem Sojagemisch pürieren und zu einer dicklichen Creme schlagen.

Zusammenstellung des Burgers

Die Vollkornbrötchen halbieren, mit einem Pinsel die obere Hälfte mit etwas Wasser bestreichen und mit den Sesamsamen, dem spanischen Salbei und den getrockneten Zwiebeln bestreuen. Dann beide Hälften im Backofen toasten.

Etwas Radicchio auf die untere Brötchenhälfte legen, dann den Soja-Burger darauflegen.

Etwas Mayonnaise auf den Burger streichen, etwas karamellisierte Zwiebel darauf verteilen und mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.

Ein besonderer Tipp für Käseliebhaber: Die geräucherte Ricotta (etwa 20 g pro Brötchen) zwischen den Radicchio und den Burger reiben. So kommt der Kontrast zwischen der süßen Zwiebel und dem leicht bitteren Radicchio besonders gut zur Geltung.

3°
PLATZ

KATEGORIE „LESER“



INVERTIBURGER

von Aurora Zancanaro
Carbonera (TV)

Zutaten für 4 Burger

Für die Brötchen:

450 g Petra-Mehl 1, 170 g Petra-Mehl 9, 30 g Sauerteig, 310 g Wasser, 20 g Fructose, 10 g Hanfsamen, 10 g kaltgepresstes Olivenöl, 10 g Salz, Schwarze Sesamsamen zur Dekoration

Für die Burger:

100 g getrocknete Linsen, 125 g Couscous, 200 g heißes Wasser, 30 g Tahini-Paste, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 1 Esslöffel Tomatenmark, 1 Esslöffel Petra-Mehl 9, Ein halber Teelöffel gehackte frische Petersilie, 1 Prise pikantes Paprikapulver, Ein halber Teelöffel Peperoncino-Pulver, Ein halber Teelöffel Kümmel, Ein halber Teelöffel Korianderpulver

Für die Kürbisscheiben:

8 feine Kürbisscheiben (vorzugsweise der orangefarbenen Sorte), Rosmarin

Für das Zwiebelconfit:

250 g sehr fein geschnittene rote Zwiebel, 50 g Rohrzucker, 8 cl Balsamico-Essig, 3 cl kaltgepresstes Olivenöl, Salz und Pfeffer

Für die Artischocken:

2 Artischocken, 2 Zweiglein Minze, 2 Knoblauchzehen, Semmelbrösel

Für die Mayonnaise:

100 ml Sojamilch, Der Saft einer halben Limette, 1 Teelöffel Wasabi-Pulver oder ein halber Teelöffel Wasabi-Paste, Maiskeimöl

Zubereitung der Brötchen

Alle Zutaten (außer den Sesamsamen) gut miteinander verkneten und eine Nacht bei Zimmertemperatur gehen lassen. Den Teig in etwa 80 g schwere Brötchen aufteilen, zu Kugeln formen und mit den schwarzen Sesamsamen bestreuen. Die Brötchen noch einmal gehen lassen und, sobald sie ihr Volumen verdoppelt haben,

bei 200°C im Backofen (Umluftbetrieb) backen.

Zubereitung der Burger

Die Linsen waschen, von Schmutzteilen befreien und in reichlich Wasser etwa 20 Minuten kochen. Abschütten.

In der Zwischenzeit das heiße Wasser über den Couscous schütten und ruhen lassen.

Die Zwiebel und die Karotte in Stücke schneiden und zusammen mit dem Mehl, der Tahini-Paste, dem Tomatenmark, den gekochten Linsen und den Gewürzen im Mixer mixen. Die Masse dann in eine Schüssel füllen und den Couscous dazugeben.

Gut verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Dann mithilfe eines Teigausstechers (dessen Durchmesser etwa dem der Brötchen entspricht) Burger formen. Auf jeder Seite etwa 3-4 Minuten anbraten.

Zubereitung der Kürbisscheiben

In einer Pfanne das Öl mit dem Rosmarin auf kleiner Flamme erhitzen, dann die Kürbisscheiben darin etwa 2-3 Minuten pro Seite garen. Aufeinander schichten und ruhen lassen.

Zubereitung des Zwiebelconfits:

Alle Zutaten miteinander vermischen, auf ein Backblech geben, mit Backpapier abdecken und etwa 80 Minuten bei 150°C im Backofen garen.

Das Backpapier abnehmen und weitere 15 Minuten backen.

Zubereitung der Artischocken

Die Artischocken putzen und mit den Stielen in feine Scheiben schneiden.

Den Knoblauch und die Minze grob hacken und mit den Semmelbröseln vermischen. Die Artischocken dazugeben, auf ein Backblech geben, mit Öl beträufeln und etwa 20 Minuten bei 200°C im Backofen backen.

Zubereitung der Mayonnaise

Die Sojamilch in den Becher des Stabmixers schütten, den Limettensaft und den Wasabi dazugeben und mit dem Stabmixer emulgieren. Dabei tröpfchenweise Öl zugeben, bis die gewünschte Beschaffenheit erzielt ist.