



Ideenküche

Burger & Co.



Extra!
Unsere Top-Rezepte-Listen:
schnell, raffiniert,
preiswert



29

FALKEN

Top-Rezepte-Ranking

Something special

Die raffiniertesten Snacks

Hot Dogs auf mexikanische Art	22
Paprika-Käse-Burger	24
Lammburger	29
Sandwich mit Hackbällchen	30
Gemüseburger	40
Kartoffel-Käse-Burger	42
Apfel-Lauch-Burger	46
Steinpilzsandwich	47
Gebackene Artischocken	50

Fast Food

Die schnellsten Snacks

Großer Putenburger	12
Thunfischburger	13
Hot Dogs	16
Bagels mit Frischkäse	18
Gegrilltes Käsesandwich	20
Sandwich mit Lachs	26
Kühler Gemüseshake	58
Orangen-Avocado-Shake	59
Bananen-Kaffee-Shake	60
Exotischer Fruchtshake	61

Low Budget

Die preiswertesten Snacks

Sandwichtoast mit Oliven	27
Würstchen im Maismehlmantel	34
Fruchtige Bratwurst-Dogs	35
Muschelburger	36
Zwiebelsandwich	41
Möhren-Grapefruit-Salat	52
Krautsalat mit Limettendressing	53
Gebackene Kartoffelschalen	54
Selleriesalat	56

top-
rezepte-
ranking

Burger & Co.

herausgegeben von Claudia Boss-Teichmann

Nicht nur bei Kindern ist Fast Food der Renner – doch muss es wirklich immer der Imbiss um die Ecke sein? Entdecken Sie hier, wie lecker Hamburger, Hot Dogs und Sandwiches schmecken können, wenn sie mit guten Zutaten frisch zubereitet werden. Neben Burgern und Co. finden Sie im Rezeptteil außerdem passende Beilagen und Drinks.



Inhalt

Alle Rezepte auf einen Blick	2
Burger, weltweit verbreitet und geliebt	4

Rezepte

American Classics	8
All around the world	20
Very trendy	34
Side dishes & shakes	48
Alphabetisches Rezeptverzeichnis	62
Rezeptverzeichnis nach Rubriken	63

Alle Rezepte auf einen Blick

Stadtbücherei Marburg
03/ 3045

	Seite	kcal je Portion	kalorienarm	vegetarisch	pikant	für Kids	Picknick	schnell	raffiniert	preiswert
Hamburger	8	620				+				
Schnitzelburger	10	940				+	+		+	
Großer Putenburger	12	1090					+	+		
Thunfischburger	13	790				+	+	+		
Hamburger mit Chilisauce	14	1320			+				+	
Hot Dogs	16	710				+		+		+
Paprika-Hamburger	17	870			+				+	
Bagels mit Frischkäse	18	330	+				+	+		
Gegrilltes Käsesandwich	20	760		+	+			+		+
Heißes Sandwich mit Roastbeef	21	340	+		+				+	
Hot Dogs auf mexikanische Art	22	700			+				+	
Paprika-Käse-Burger	24	640		+			+		+	
Sandwich mit Lachs	26	300	+				+	+	+	
Sandwichtoast mit Oliven	27	290	+	+				+		+
Croissant mit Camembert	28	580				+		+	+	
Lammburger	29	620					+	+	+	
Sandwich mit Hackbällchen	30	1080				+			+	+
Tex-Mex-Sandwich	32	560			+				+	+
Würstchen im Maismehlmantel	34	850				+		+	+	+

	Seite	kcal je Portion	kalorienarm	vegetarisch	pikant	für Kids	Picknick	schnell	raffiniert	preiswert
Fruchtige Bratwurst-Dogs	35	850			+				+	+
Muschelburger	36	530							+	+
Sandwichrollen mit Mortadella	38	960					+		+	
Gemüseburger	40	530		+	+			+	+	
Zwiebelsandwich	41	860		+	+				+	+
Kartoffel-Käse-Burger	42	420	+	+		+	+	+	+	
Mega Fischburger	44	880				+			+	
Apfel-Lauch-Burger	46	510		+		+	+	+	+	
Steinpilzsandwich	47	930				+		+	+	
Apfel-Sellerie-Salat	48	490	+	+				+		+
Gebackene Artischocken	50	470	+	+					+	
Möhren-Grapefruit-Salat	52	300	+	+		+	+			+
Krautsalat mit Limettendressing	53	210	+	+	+		+			+
Gebackene Kartoffelschalen	54	410	+	+		+				+
Selleriesalat	56	410	+	+			+			+
Kühler Gemüseshake	58	40	+	+				+		+
Orangen-Avocado-Shake	59	240	+	+				+	+	
Bananen-Kaffee-Shake	60	200	+	+				+		+
Exotischer Fruchtsshake	61	160	+	+		+		+	+	

Burger - weltweit verbreitet und heiß geliebt

So kam der Mensch zum Fast Food

Ob nun ganz klassisch als einfacher Hamburger oder als eine seiner zahlreichen Varianten wie Cheeseburger, Fishburger oder Chickenburger – Burger haben einen beispiellosen Siegeszug rund um die ganze Welt angetreten und sind inzwischen zum Inbegriff für Fast Food geworden. Wie nicht anders zu erwarten, entstammt der Trend zur schnellen, unkomplizierten Mahlzeit aus dem „Land der unbegrenzten Möglichkeiten“, den Vereinigten Staaten von Amerika.

Genau betrachtet gibt es Fast Food aber schon seit Jahrtausenden. Eine schnelle Mahlzeit unterwegs nahmen bereits die Reisenden im Altertum zu sich. Und auch auf großen öffentlichen Festen gab es damals – ebenso wie heute – diverse Kleinigkeiten zu essen.

Große Bedeutung bekam das „schnelle Essen“ jedoch erst mit der Industrialisierung und dem damit einhergehenden Wandel der Lebensgewohnheiten. Die Menschen arbeiteten in Großbetrieben und nahmen längst nicht mehr alle Mahlzeiten am Familientisch ein. Zudem wurden immer mehr Frauen berufstätig, die Versorgung zu Hause verlor zunehmend an Wichtigkeit. Im Gegenzug gewannen Imbissstuben und Restaurants an Bedeutung, insbesondere solche, die nur wenige, dafür aber preiswerte Mahlzeiten verkauften. Mahlzeiten, die oftmals zum Mitnehmen gleich fertig verpackt wurden.

Doch erst 1969 entstand für das schnelle Essen außer Haus der Begriff „Fast Food“. Er wird zwar heute oft mit „Junk Food“ gleichgesetzt, was man mit „wertloses Essen“ oder sogar mit „Müll-Essen“ übersetzen kann, doch bei Fast Food gilt im Grunde das Gleiche wie bei anderen Speisen auch: Wenn die Zutaten und die Zubereitung stimmen, kann man auch mit schneller Küche kleine Leckerbissen servieren. Wer jemals in einen über Holzkohle gegrillten saftigen Hamburger gebissen hat, weiß, wie köstlich so ein einfacher Snack schmecken kann.

Hamburger und Hot Dogs

Sie sind die beliebtesten Snacks der Amerikaner. Beiden ist gemeinsam, dass die Zutaten sich zwischen einer Hülle aus Brot verstecken, die den schnellen Genuss direkt aus der Hand ermöglicht.

Über die Entstehung der beiden Snack-Hits gibt es die unterschiedlichsten Versionen. Der Inhalt des heutigen Hamburgers, die Rindfleischbulette, stammt tatsächlich aus Hamburg. Wann sie jedoch erstmals im Brötchenmantel serviert wurde, lässt sich heute nicht mehr nachweisen. Der Riese unter den Hamburger-Herstellern behauptet, die ersten Exemplare wären im Jahre 1904 auf der Weltausstellung in St. Louis verkauft worden. In einer anderen Variante der Hamburger-Entstehungsgeschichte heißt es dagegen, dass bereits im Jahr 1903 ein gewisser Louis Lassen die ersten Hamburger in seinem Imbiss in Connecticut ser-



viert habe. Und Hot Dogs gibt es angeblich seit dem Jahr 1901, als bei einem Polospiel lautstark kleine Würstchen für Dachshunde angepriesen wurden. Ein Karikaturist zeichnete daraufhin bellende Dachshund-Würstchen, die es sich in Brötchen gemütlich gemacht hatten, und gab der Zeichnung den Namen „Hotdog“.

Wo auch immer die wirklichen Ursprünge der beiden Snacks liegen mögen – heute werden Hamburger und Hot Dogs auf der ganzen Welt serviert.

„Echte“ Hamburger allerdings gibt es eher selten. Sie werden nämlich auf einem Holzkohlegrill gebraten und sind ungleich feiner im Geschmack als die Massenprodukte der Fast-Food-Ketten.

Die wichtigsten Zutaten

- Brötchen

Hamburger- und Hot-Dog-Brötchen kann man mittlerweile auch bei uns in jedem gut sortierten Supermarkt kaufen. Für üppigere Füllungen bieten sich die größeren Mega-Hamburger-Brötchen an. Bevorzugen Sie krosseres Brot, spricht nichts dagegen, Baguettebrötchen, Sesamstangen oder auch Roggen- und Vollkornbrötchen zu verwenden. Experimentieren Sie nach Lust und Laune – erlaubt ist auch hier alles, was schmeckt!

- Ketchup & Co

Sie ist unverzichtbar für Hamburger und Hot Dogs: die rote Sauce, die Kinder so lieben. Das Angebot im Supermarkt ist heute riesig. Neben „normalem“ Tomatenketchup gibt es Saucen in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen. Schauen Sie sich einmal um.

- Salat

Er verhindert, dass das Brot aufweicht, und sorgt zugleich für eine frische Farbe. Am besten eignet sich Eisbergsalat, der auch nach einigen Stunden noch knackig ist. Andere Sorten, beispielsweise grüner Salat oder Eichblattsalat, werden leider schnell welk und eignen sich besser für Burger, die Sie bald nach der Zubereitung genießen wollen.

- Hackfleisch

Der klassische Hamburger wird mit Rinderhackfleisch zubereitet. Dieses wird aus preiswerteren Fleischstücken wie Querrippe und Bauchlappen hergestellt. Man kann Hamburger auch aus Tartar (Schabefleisch) herstellen. Es besteht fast nur aus Muskelfleisch vom Rind und ist daher magerer und teurer. Hackfleisch im Kühlschrank lagern und am Einkaufstag verbrauchen.



Hamburger

☉ kalorienarm

☉ vegetarisch

☉ pikant

☉ für Kids

☉ Picknick

☉ schnell

☉ raffiniert

☉ preiswert

Zutaten

250 g Rindfleisch (z. B. Schulter oder Hüfte)

etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Sojaöl zum Braten

2 Hamburger-Brötchen · 1 EL mittelscharfer Senf · 2 EL Ketchup

50 g Salatgurke · 1 Tomate ·

1 EL Röstzwiebeln

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

ca. 620 kcal je Portion

Variationen

Bei den Zutaten für Hamburger ist Abwechslung immer gern gesehen und auch bei klassischen Rezepten durchaus erlaubt! Variieren Sie nach Belieben mit verschiedenen Salaten, rohen Zwiebeln und unterschiedlichen Dips und Saucen.

Für Cheeseburger beim Braten des Fleisches eine kleine Käsescheibe (z. B. Cheddar) auf jeden Hamburger legen und unter dem Grill oder in der zugedeckten Pfanne kurz schmelzen lassen.

1 Das Rindfleisch von Sehnen und überschüssigem Fett befreien, es sollte aber noch etwas Fett am Fleisch bleiben. Das Fleisch durch den Fleischwolf drehen.

2 Das Hackfleisch salzen, pfeffern und zurunden, etwa 2 cm dicken Fladen formen. Die Fladen sollten am Rand gerade sein.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Hamburger von jeder Seite 3–4 Minuten braten.

4 Die Brötchen leicht rösten. Die unteren Hälften mit Senf und Ketchup bestreichen und mit den Hackfleischfladen belegen.

5 Die Gurke waschen oder schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomate ebenfalls waschen, den Stielansatz entfernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und die Scheiben auf das Fleisch legen. Alles mit Röstzwiebeln bestreuen. Die oberen Brötchenhälften darauf legen und leicht andrücken. Dazu passen Pommes frites und Ketchup.

Tipps

Das Fleisch nicht zu fein durch den Wolf drehen, sonst werden die Hamburger trocken.

Aus dem gleichen Grund sollte man die Zutaten beim Vermengen nicht zu stark kneten.

Ganz klassisch werden Hamburger auf einem Holzkohलगrill gebraten – so schmecken sie auch am besten.



Schnitzelburger

• kalorienarm

• vegetarisch

• pikant

• für Kids

• Picknick

• schnell

• raffiniert

• preiswert

1 Für die Eiersauce das Ei anstechen und zugedeckt in etwa 8 Minuten hart kochen. Gurken und Oliven trockentupfen und hacken. Die Petersilie waschen, trockentupfen, hacken und mit den Gurken und den Oliven mischen.

2 Das Ei kalt abschrecken, schälen, klein würfeln und mit der Mayonnaise, dem Joghurt und der Gurken-Oliven-Petersilien-Mischung verrühren. Die Eiersauce salzen und pfeffern.

3 Für die Schnitzel auf einem Teller das Mehl mit Salz und Pfeffer mischen. Auf einem weiteren Teller das Ei verquirlen. Die Semmelbrösel auf einen dritten Teller geben. Die Schnitzel flach klopfen oder flach drücken und erst im gewürzten Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

4 Das Öl in einer Fritteuse bzw. einer breiten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von jeder Seite etwa 3 Minuten braten. Die Schnitzel mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenkrepp gut abtropfen und etwas abkühlen lassen.

5 Die Brötchen aufschneiden und mit der Kräuterbutter bestreichen. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und diese auf die Brötchen legen. Die Salatblätter waschen, abtrocknen und darauf legen. Die Schnitzel und die Eiersauce darauf geben und alles mit den oberen Brötchenhälften bedecken. Dazu passt Salat.

Zutaten

1 frisches Ei · 3-4 Gewürzgurken · 6 grüne entsteinte Oliven ·

4 Zweige glattblättrige Petersilie
1 EL Mayonnaise · 2 EL Vollmilch-Joghurt · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 EL Mehl · 1 frisches Ei · 40g Semmelbrösel · 2 kleine, dünne Schweineschnitzel (je etwa 80 g)

etwa 250 ml Öl zum Frittieren oder 60 ml Sonnenblumenöl zum Braten

2 längliche Brötchen ·

3 EL weiche Kräuterbutter ·

2 Tomaten · 4 Salatblätter

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
ca. 940 kcal je Portion

Tipps

Paniertes Fleisch sollte nur bei mittlerer Hitze gebraten werden, damit die Panade nicht anbrennt.

Diese Burger schmecken mit einem noch lauwarmen Schnitzel ebenso gut wie mit kaltem Fleisch. Sie können sie also gut vorbereiten und mitnehmen.



American Classics



Großer Putenburger

Turkey hero

- kalorienarm
- vegetarisch
- pikant
- für Kids
- Picknick
- schnell
- raffiniert
- preiswert

1 Das Filet mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Fleisch bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4 Minuten braten.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Nach dem Wenden des Putenfleischs mit in die Pfanne geben und leicht anbraten.

3 Die Brötchen halbieren, beide Hälften etwas aushöhlen und mit Butter und Mayonnaise bestreichen. Die Salatblätter waschen, trockentupfen und auf die unteren Brötchenhälften legen. Alles mit dem Ketchup beträufeln.

4 Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Das Filet schräg in dünne Scheiben schneiden. Tomaten, Fleisch, Käse und Zwiebeln auf die Salatblätter häufen, dabei die Tomaten salzen und pfeffern. Alles mit den oberen Brötchenhälften bedecken und diese leicht andrücken. Dazu passt Salat.

Tipp
Zum Mitnehmen sollten die Burger fest in Frischhalte- oder Aluminiumfolie eingewickelt werden, damit nichts von dem üppigen Belag herausfällt.

Zutaten

300 g Putenbrustfilet · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · etwas Paprikapulver · 1 EL Sonnenblumenöl zum Braten

1 kleine rote Zwiebel

2 Baguettebrötchen · 4 EL weiche Butter · 4 EL Salatmayonnaise · einige Salatblätter, nach Belieben · 4 EL Ketchup

2 Tomaten · 4 dünne Scheiben Emmentaler

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
ca. 1090 kcal je Portion

Thunfischburger

Tunaburger

1 Den Thunfisch abtropfen lassen, etwas zerpfücken und dabei in eine Schüssel geben.

2 Die Selleriestangen waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und klein würfeln. Die Perlzwiebeln etwas kleiner schneiden. Alles zum Thunfisch geben.

3 In einer Tasse die Mayonnaise mit dem Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung zum Thunfisch in die Schüssel geben. Die Kapern ebenfalls dazugeben und alles vorsichtig vermengen. Den Salat herzhaft abschmecken.

4 Die Brötchen halbieren und mit der Butter bestreichen. Die Salatblätter waschen, trockentupfen und auf die unteren Brötchenhälften legen. Den Thunfischsalat darauf verteilen, mit den oberen Brötchenhälften bedecken.

Tipp

Klassisch servieren Amerikaner den Thunfischsalat in weichen Hot-Dog-Brötchen. Seit einigen Jahren werden jedoch Baguettebrötchen immer beliebter. Zu krosse Exemplare sollten Sie nicht verwenden, sonst lässt sich das Sandwich schlecht essen.

Zutaten

1 Dose Thunfisch in Wasser (185 g Einwaage)
 2 Selleriestangen · 1/2 rote Paprikaschote · 6 Perlzwiebeln
 3 EL Mayonnaise · 3 EL Vollmilch-Joghurt · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 2 EL Kapern
 2 Baguettebrötchen · 3 EL weiche Butter
 6 Salatblätter, nach Belieben

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

ca. 790 kcal je Portion

kalorienarm

vegetarisch

pikant

für Kids

Picknick

schnell

raffiniert

preiswert



Hamburger mit Chilisauce

Chiliburger

- kalorienarm
- vegetarisch
- pikant
- für Kids
- Picknick
- schnell
- raffiniert
- preiswert

Zutaten

250g Rindfleisch (z. B. Schulter oder Hüfte) · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1 EL Olivenöl zum Braten
 250g Rindfleisch · 1 kleine Zwiebel · 1 EL Olivenöl · 1 Dose geschälte, gehackte Tomaten (Einwaage 400g) · $\frac{1}{4}$ TL zerbröselte getrocknete Chilischoten
 100g Kidneybohnen (a. d. Dose) · etwas Tabasco
 2 Mega-Hamburger-Brötchen · 1 EL Senf · 2 EL Mayonnaise · 4 Blätter Eisbergsalat
 2 EL geriebener Emmentaler · 2 EL Schnittlauchröllchen

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Schmorzeit: ca. 1 $\frac{1}{4}$ Std.

ca. 1320 kcal je Portion

Tip

Braten Sie doch gleich mehr als 2 Hamburger, und frieren Sie diese ein. Auch vom Chili können Sie problemlos die doppelte oder dreifache Menge kochen und Reste portionsweise für weitere Hamburger oder andere Gerichte einfrieren.

1 Aus Rindfleisch, Salz und Pfeffer 2 Hamburger formen, kalt stellen und später zum Servieren braten (siehe Rezept „Hamburger“ S. 8).

2 Für das Chili das Rindfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und darin das Fleisch und die Zwiebel anbraten. Die Tomaten dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und den zerbröselten Chilischoten würzen und zugedeckt etwa 1 Stunde schmoren. Wenn das Chili zu trocken wird, nach Bedarf Wasser nachgießen.

3 Die Bohnen zum Chili geben und alles noch etwa 20 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Nach Bedarf etwas Wasser nachgießen bzw. das Chili offen etwas eindicken lassen. Das Chili mit Tabasco abschmecken.

4 Die Hamburger-Brötchen aufschneiden und rösten, mit Senf und Mayonnaise bestreichen. Die Salatblätter waschen, trockentupfen und auf die unteren Brötchenhälften legen. Die gebratenen Hamburger auf die Salatblätter setzen.

5 Das Chili über die Hamburger verteilen und alles mit Käse und Schnittlauch bestreuen. Die oberen Brötchenhälften schräg darauf setzen und alles sofort servieren.



Hot Dogs

• kalorienarm

• vegetarisch

• pikant

• für Kids

• Picknick

• schnell

• raffiniert

• preiswert

Zutaten

2 Frankfurter Würstchen
 1 Tomate · 1 kleine Zwiebel
 2 EL Maiskeimöl
 2 Hot-Dog-Brötchen · 2 TL Senf ·
 1 EL Ketchup · 1 EL Mayonnaise

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
 ca. 710 kcal je Portion



1 Die Würstchen etwa 10 Minuten in heißem, aber nicht kochendem Wasser erhitzen.

2 Inzwischen die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben in Ringe teilen.

3 Die Würstchen gut abtropfen lassen und der Länge nach ganz leicht einschneiden.

4 Das Öl in einer Pfanne nicht zu stark erhitzen und darin die Würstchen von jeder Seite etwa 2 Minuten braten oder die Würstchen auf einem Grill zubereiten.

5 Die Brötchen quer auf-, aber nicht durchschneiden und auf dem Grill oder im Toaster leicht rösten. In die Brötchen die Würstchen, Tomaten- und Zwiebelscheiben sowie Senf, Ketchup und Mayonnaise geben und die Brötchen zusammenklappen.

Tipp
 Das Wasser zum Garen der Würstchen sollte nicht kochen, damit die Haut nicht aufplatzt.

Variationen
 In diesen Brötchen können sich diverse Zutaten zum Würstchen gesellen, z. B. Chutney oder Relish, Sauerkraut, Chilibohnen, Käse oder eingelegtes Gemüse.

Zutaten

1 Scheibe Toastbrot · 1 kleine gelbe Paprikaschote · 1 kleine Zwiebel
300 g Rinderhackfleisch · 1 kleines frisches Ei · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · etwas Paprikapulver, rosenscharf
1 EL Olivenöl zum Braten
2 Blätter Eisbergsalat · 1 große, feste Tomate · 2 Gewürzgurken
2 Roggenbrötchen · 1 EL Ketchup · 2 EL Mayonnaise

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
ca. 870 kcal je Portion



Paprika-Hamburger

Pepperburger

1 Die Toastscheibe entrinden und in lauwarmem Wasser einweichen. Die Paprikaschote halbieren und Kerne sowie Stielansätze entfernen. Die Paprikaschote waschen und sehr klein würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

2 Den Toast ausdrücken und mit Paprika- und Zwiebelwürfeln, Hackfleisch, Ei, Salz, Pfeffer und Paprikapulver gründlich vermengen.

3 Aus dem Fleischteig 2 Hamburger formen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Hamburger von jeder Seite etwa 5 Minuten braten.

4 Die Salatblätter waschen und gut trockentupfen. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Gurken längs in Scheiben schneiden.

5 Die Brötchen aufschneiden, die unteren Hälften mit Ketchup und die oberen mit Mayonnaise bestreichen. Salat, Tomate, Hamburger und Gurke zwischen die Hälften legen und diese wieder zusammensetzen.

kalorienarm

vegetarisch

pikant

für Kids

Picknick

schnell

raffiniert

preiswert

Bagels mit Frischkäse

Bagels with cream cheese

☉ kalorienarm

☉ vegetarisch

☉ pikant

☉ für Kids

☉ Picknick

☉ schnell

☉ raffiniert

☉ preiswert

Zutaten

2 frische oder aufgebackene Bagels · 2 EL weiche Butter
 50g Doppelrahmfrischkäse · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · etwas Paprikapulver, edelsüß
 50g Räucherlachs oder Graved Lachs · 2 TL Schnittlauchröllchen

Für 2 Personen
 Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
 ca. 330 kcal je Portion

1 Die Bagels aufschneiden und toasten, dann alle Hälften mit etwas Butter bestreichen.

2 Den Frischkäse auf den unteren Bagelhälften verteilen und mit etwas schwarzem Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3 Den Lachs in Stücke schneiden und locker auf den mit Frischkäse bestrichenen Bagelhälften drapieren. Die Schnittlauchröllchen darauf streuen.

Bagels

Sie haben ihren Ursprung im jüdischen Viertel der New Yorker Lower East Side. Sie werden zum Frühstück ebenso wie zum Lunch verzehrt, in der hier gezeigten klassischen Variante ebenso wie in neuen Kreationen. Auch bei uns gibt es sie inzwischen zu kaufen, frisch oder abgepackt zum Aufbacken.





Gegrilltes Käsesandwich

Grilled cheese sandwich

☉ kalorienarm

☉ vegetarisch

☉ pikant

☉ für Kids

☉ Picknick

☉ schnell

☉ raffiniert

☉ preiswert

1 Die Toastscheiben auf einer Seite dünn mit etwa 20g Butter und mit Chilisauce bestreichen.

2 Auf 2 Toastscheiben je 2 Käsescheiben legen. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und auf den Käse legen. Alles salzen und pfeffern. Jeweils 1 Toastscheibe (Chilisauce nach unten) darauf legen.

3 Die Sandwiches gut zusammendrücken. Etwa 20g Butter in einer großen beschichteten Pfanne zerlassen, die Sandwiches darin auf der Unterseite goldbraun braten und dabei die Sandwiches einige Male zusammendrücken.

4 Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen, die Sandwiches wenden und auch auf der anderen Seite bräunen.

Zutaten

4 Scheiben Sandwich-Toastbrot · etwa 60g weiche Butter · 2 EL Chilisauce

4 Scheiben Cheddar · 1 feste Tomate · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

ca. 760 kcal je Portion

Tipp
Wenn Sie die Sandwiches beim Braten mit einer kleinen Pfanne beschweren, werden sie besonders gleichmäßig.

Heißes Sandwich mit Roastbeef

Hot roast beef sandwich

Zutaten

1 kleine Zwiebel · 1 TL Öl zum Braten · 200 ml Rinderfond (a. d. Glas)

150 g Roastbeef-Aufschnitt · 1 1/2-2 EL dunkler Saucenbinder · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 kleine rote Paprikaschote · 2 Scheiben Sandwich-Toastbrot · 2 EL weiche Butter · etwas frisch geriebener Meerrettich · 2 EL Schnittlauchröllchen

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
ca. 340 kcal je Portion

kalorienarm ◊

vegetarisch ◊

pikant ◊

für Kids ◊

Picknick ◊

schnell ◊

raffiniert ◊

preiswert ◊

1 Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und darin die Zwiebel glasig braten. Den Rinderfond dazugeben und bei starker Hitze auf etwa die Hälfte einkochen lassen.

2 Den Roastbeef-Aufschnitt kurz im Fond erhitzen, wieder herausnehmen und abtropfen lassen. Den Saucenbinder unter den Fond rühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Paprikaschote waschen, in Ringe schneiden und dabei die Kerne sowie den Stielansatz entfernen.

4 Die Brotscheiben toasten, mit der Butter bestreichen und auf Teller legen. Die Roastbeefscheiben darauf legen, die Sauce darüber verteilen und die Sandwiches mit Paprikaringen, Meerrettich und Schnittlauch garnieren. Dazu passt Kartoffelpüree.

Roastbeef

Das edelste Teilstück des Rinderrückens wird am Stück gebraten, sodass es innen noch saftig und rosa ist. Man serviert es warm als Braten oder kalt in Scheiben geschnitten.



Hot Dogs auf mexikanische Art

Hot dogs „Mexico“

- kalorienarm
- vegetarisch
- pikant
- für Kids
- Picknick
- schnell
- raffiniert
- preiswert

Zutaten

1 kleine Zwiebel · 1 EL Öl
 1 kleine Dose Maiskörner (etwa 150g Einwaage) · 1 Dose geschälte Tomaten (etwa 400g Einwaage) · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ TL Taco-Gewürzmischung
 2 Chorizowürste · $\frac{1}{2}$ kleine Avocado · 1 EL Limettensaft
 2 Hot-Dog-Brötchen · etwas Koriandergrün

Für 2 Personen
 Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
 ca. 700 kcal je Portion

Tipp
 Werfen Sie den Stein der Avocado nicht weg, sondern bewahren Sie die zweite Avocadohälfte mitsamt dem Stein in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank auf. Der Stein verhindert, dass das Fruchtfleisch braun wird. Aus der Avocado können Sie am nächsten Tag einen Brotaufstrich oder Dip zubereiten: Das Fruchtfleisch pürieren und mit 1–2 EL Joghurt oder saurer Sahne verrühren und alles mit Cayennepfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

1 Die Zwiebel schälen und klein würfeln. $\frac{1}{2}$ EL Öl in einem Topf leicht erhitzen und die Zwiebel darin anbraten.

2 Den Mais und die Tomaten abtropfen lassen. Beides zu den Zwiebeln geben und alles mit Salz, Pfeffer und Taco-Gewürz würzen. Das Ganze offen etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze dicklich einköcheln.

3 Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Würste bei schwacher Hitze rundum etwa 5 Minuten braten. Die Avocado entsteinen, schälen, klein würfeln und mit Limettensaft beträufeln.

4 Die Brötchen auf-, aber nicht durchschneiden. Einen Teil der Tomatensauce hineingeben und die Würstchen sowie die restliche Sauce hineinfüllen. Die Avocadostücke und das Koriandergrün darauf streuen.

Chorizo
 Diese würzige Hartwurst ist eine der bekanntesten spanischen Wurstsorten. Sie wird an der Luft getrocknet oder geräuchert und besteht aus Schweinefleisch und einer Gewürzmischung, die je nach Region und Hersteller variiert. Obligatorisch ist aber das Paprikapulver, das ihr den pikanten Geschmack und die rote Farbe verleiht.



All around the world

Paprika-Käse-Burger

Pepper-Cheese-Burger

• kalorienarm

• vegetarisch

• pikant

• für Kids

• Picknick

• schnell

• raffiniert

• preiswert

1 Den Backofen auf 250 °C (Umluft 220 °C; Gas Stufe 5) vorheizen. Die Paprikaschoten halbieren und von Kernen, Trennwänden und Stielansätzen befreien. Die Hälften waschen, mit den Schnittflächen nach unten auf ein Backblech legen und auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 20 Minuten backen, bis die Haut dunkelbraun ist und Blasen wirft.

2 Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch bedeckt etwas abkühlen lassen. Die Haut der Schoten abziehen und die Schoten in feine Streifen schneiden.

3 Den Knoblauch schälen und durchpressen. Den Thymian waschen und die Blättchen von den Stielen streifen. Beides mit Essig und Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Die Paprikastreifen in der Mischung wenden und zugedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

4 Die Baguettebrötchen halbieren und mit der Knoblauchbutter bestreichen. Die Salatblätter waschen, trockentupfen und auf die unteren Brötchenhälften legen. Den Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden, auf die Salatblätter legen und salzen und pfeffern.

5 Die Paprikastreifen darauf verteilen und alles mit den beiden oberen Brötchenhälften (Butterseite nach unten) bedecken.

Zutaten

1 kleine gelbe Paprikaschote ·
1 kleine grüne Paprikaschote
1 Knoblauchzehe · 3 Zweige Thymian · 1 EL Balsamessig · 3 EL kaltgepresstes Olivenöl · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · etwas abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
2 Baguettebrötchen ·
4 EL weiche Knoblauchbutter · einige Blätter Lollo rosso ·
125 g Mozzarella

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Marinierzeit: ca. 2 Std.

ca. 640 kcal je Portion

Tipp
Schneller geht es, wenn Sie fertige eingelegte Paprikaschoten kaufen. Sie können aber auch anderes eingelegtes Gemüse verwenden.

Variation
Statt mit Baguettebrötchen können Sie diesen Snack auch mit 4 Scheiben hellem Bauernbrot zubereiten, die Sie vor dem Belegen rösten.



Sandwich mit Lachs

„Lomi Lomi“ Sub

☛ kalorienarm

☉ vegetarisch

☉ pikant

☉ für Kids

☛ Picknick

☛ schnell

☛ raffiniert

☉ preiswert

Zutaten

3 kleine feste Tomaten · 2 Frühlingzwiebeln · 60 g Graved Lachs (gut gekühlt) · etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
4 Scheiben Sonnenblumentoast · 2 EL weiche Butter

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

ca. 300 kcal je Portion

1 Die Tomaten waschen, entkernen, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Lachs in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten vorsichtig mischen und mit etwas Pfeffer würzen.

2 Die Toastscheiben rösten, mit Butter bestreichen und mit dem Lachssalat dazwischen zum Sandwich zusammensetzen. Andrücken und quer halbieren.

Tipp

„Lomi Lomi“ ist ein traditioneller hawaiischer Salat. Hier wird er auf neue Art serviert – zwischen zwei Toastscheiben.



Zutaten

15 grüne Oliven (ohne Stein) ·
1/4 kleine rote Paprikaschote ·
50g Schafskäse · etwa 60g
Salatgurke
2 Zweige Oregano · 1 EL Knob-
lauchsauce · 2 EL Schafsmilch-
joghurt · etwas Salz · etwas
schwarzer Pfeffer aus der Mühle ·
etwas abgeriebene Schale einer
unbehandelten Zitrone
4 Scheiben Vollkorntoast

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
ca. 290 kcal je Portion



Sandwichtoast mit Oliven

Sandwich toast with olives

1 Die Oliven in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Schafskäse klein würfeln. Alles miteinander vermischen. Die Salatgurke waschen, nach Belieben schälen und in Scheiben schneiden.

2 Den Oregano waschen, die Blättchen abzupfen und hacken. Den Oregano mit der Knoblauchsauce und dem Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

3 Die Toastscheiben mit der Joghurtsauce bestreichen. Zwei Toastscheiben mit Gurkenscheiben belegen und die Olivenfüllung darauf geben. Die restlichen Toastscheiben mit der bestrichenen Seite nach unten darauf legen und leicht andrücken.

4 Die Sandwiches in einen Sandwichtoaster geben, diesen verschließen und die Toasts 3–5 Minuten backen.

Tipp
Wenn Sie keinen Sandwichtoaster haben, rösten Sie das Brot einfach in einem normalen Toaster und belegen es danach wie im Rezept beschrieben.

kalorienarm

vegetarisch

pikant

für Kids

Picknick

schnell

raffiniert

preiswert



Zutaten

125 g Hähnchenbrustfilet · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 2 TL Sonnenblumenöl zum Braten

1 Pfirsich · 60 g Camembert
2 Croissants · 2 EL weiche Butter · 2–3 TL Kräuterpaste in Öl „Kräuter der Provence“ · 4 Salatblätter, nach Belieben

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
ca. 580 kcal je Portion

Croissant mit Camembert

Camembert croissantwich

- kalorienarm
- vegetarisch
- pikant
- für Kids
- Picknick
- schnell
- raffiniert
- preiswert

1 Das Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und darin das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Das Fleisch von jeder Seite etwa 3 Minuten bei schwacher Hitze braten. Aus der Pfanne nehmen.

2 Den Pfirsich waschen, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Den Camembert in Scheiben schneiden.

3 Die Croissants halbieren und die Hälften dünn mit Butter bestreichen. Die Kräuterpaste auf den Hälften verteilen. Die Salatblätter waschen, trockentupfen und auf die Croissants legen.

4 Das Hähnchenfleisch schräg in dünne Scheiben schneiden und mit den Pfirsichspalten und dem Camembert auf die unteren Croissanthälften legen. Alles mit den oberen Hälften bedecken.

Zutaten

3 Zweige Thymian · 1 Zweig
Rosmarin
2 kleine Lammfilets (je etwa
75 g) · 2 EL Olivenöl zum Braten ·
etwas Salz · etwas schwarzer
Pfeffer aus der Mühle
einige Salatblätter, nach Belie-
ben · 2 feste Tomaten
2 Baguettebrötchen ·
4 EL Kräuterfrischkäse
2 EL schwarze Olivenpaste
(Tapenade; Fertigprodukt)

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
ca. 620 kcal je Portion



Lamburger

Roast lamb burger

1 Thymian und Rosmarin waschen, trockentupfen und die Blättchen bzw. die Nadeln fein hacken.

2 Das Lammfilet kalt abwaschen, trockentupfen und mit den Kräutern einreiben. Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne nicht zu stark erhitzen und darin das Fleisch rundum anbraten. Das Ganze salzen und pfeffern und bei reduzierter Hitze noch etwa 6 Minuten rundum braten. Abkühlen lassen.

3 Die Salatblätter waschen und trockentupfen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

4 Die Brötchen halbieren und die unteren Hälften mit dem Frischkäse bestreichen. Die Salatblätter darauf legen.

5 Die Tomaten und die Olivenpaste auf dem Salat verteilen. Das Filet schräg in Scheiben schneiden und darauf geben. Alles mit den oberen Brötchenhälften bedecken.

Variation
Bereiten Sie das Gericht als Sandwich mit 4 Scheiben getoastetem Oliven- oder Bauernbrot zu.

kalorienarm

vegetarisch

pikant

für Kids

Picknick

schnell

raffiniert

preiswert

Sandwich mit Hackbällchen

Italian meatball sub

- kalorienarm
- vegetarisch
- pikant
- für Kids
- Picknick
- schnell
- raffiniert
- preiswert

Zutaten

300g Tomaten
 200g gemischtes Hackfleisch ·
 1 kleines frisches Ei · 2 EL Sem-
 melbrösel · etwas Salz · etwas
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle ·
 1 TL getrockneter Oregano ·
 1 TL Tomatenketchup
 1 EL Olivenöl
 1/4 grüne Paprikaschote · 2 Ba-
 guettebrötchen (oder andere
 große längliche Brötchen) ·
 3 EL weiche Butter
 2 EL grob geriebener Parmesan

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
 ca. 1080 kcal je Portion

Tipp

Braten Sie doch gleich die doppelte Menge an Hackbällchen und frieren Sie die nicht benötigten ein. So haben Sie an einem anderen Tag schnell eine Suppeneinlage oder einen Snack zum Mitnehmen.

1 Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz überbrühen, abschrecken, enthäuten, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.

2 Das Hackfleisch mit dem Ei, den Semmelbröseln, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Oregano und Tomatenketchup in eine Schüssel geben und darin gründlich vermengen.

3 Aus der Hackfleischmasse kleine Fleischbällchen formen, dabei die Hände immer wieder mit kaltem Wasser befeuchten.

4 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Hackbällchen bei mittlerer Hitze rundum braun anbraten. Die Tomaten dazu geben, mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Oregano würzen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten lang schmoren.

5 Die Paprikaschote waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Brötchen längs auf-, aber nicht durchschneiden, sodass möglichst große Taschen entstehen. Die Brötchen innen mit der Butter bestreichen.

6 Die Tomatensauce ggf. in der offenen Pfanne noch etwas einkochen lassen und erneut abschmecken. Die Tomaten-Hackbällchen-Mischung in die Brötchen geben und mit den Paprikawürfeln und dem Parmesan bestreuen. Die Sandwiches sofort servieren. Dazu passen gemischte Blattsalate.



Tex-Mex-Sandwich

• kalorienarm

• vegetarisch

• pikant

• für Kids

• Picknick

• schnell

• raffiniert

• preiswert

1 Die Zwiebel schälen, die Paprikaschote waschen und beides klein würfeln. Das Öl in einem Topf leicht erhitzen und darin die Zwiebel- und die Paprikawürfel unter Rühren etwas anbraten. Den Knoblauch schälen und dazupressen.

2 Das Hackfleisch einrühren und anbraten. Den Ketchup, das Tomatenmark und die Brühe oder das Wasser unterrühren. Alles mit Thymian, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Tabasco würzen und offen bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Feuchtigkeit größtenteils verdampft ist.

3 Inzwischen die Tortillas im Backofen oder in der Mikrowelle nach Packungsanweisung erwärmen.

4 Den Eisbergsalat putzen, waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Die Tomate waschen, entkernen und ohne den Stielansatz klein würfeln. Die Hackfleischmischung pikant abschmecken.

5 Die Tortillas zu Tüten formen und mit den vorbereiteten Zutaten füllen. Jeweils etwas Käse und Schmand darauf geben und die Sandwiches sofort servieren.

Zutaten

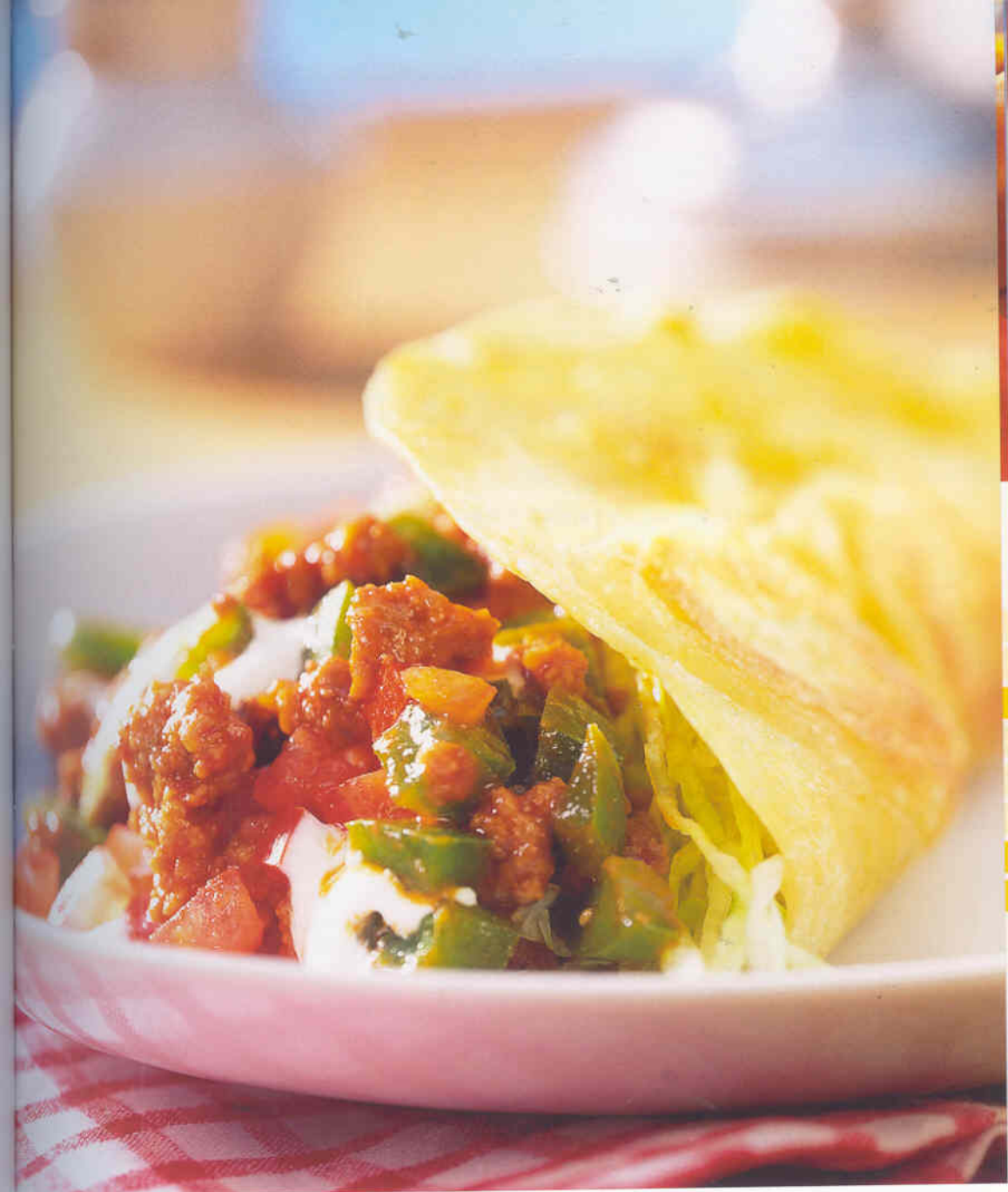
1 kleine Zwiebel · $\frac{1}{2}$ grüne Paprikaschote · 1 EL Olivenöl · 1 kleine Knoblauchzehe
 200 g Rinderhackfleisch · 6 EL Ketchup · 3 EL Tomatenmark · 100 ml Fleischbrühe oder Wasser · $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · $\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel · einige Tropfen Tabasco
 2 Tortillas (Fertigprodukt)
 einige Blätter Eisbergsalat · 1 kleine feste Tomate
 2 TL grob geriebener Emmentaler oder Cheddar · 2 TL Schmand

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
 ca. 560 kcal je Portion

Tipp

Sie können die Tortillas auch selbst backen. Für 12 Stück etwa 250 g Mehl mit etwa 100 ml Wasser, 1 TL Salz und 7 EL Maiskeimöl zu einem glatten Teig verkneten und diesen zugedeckt etwa 1 Stunde ruhen lassen. Tischtennisballgroße Portionen abnehmen und auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen. Fertige Fladen leicht mit Mehl bestäuben. Die Fladen in einer stark erhitzten Pfanne von jeder Seite etwa 30 Sekunden backen. Die Blasen, die sich dabei bilden, flach drücken. Nicht benötigte Tortillas können Sie einfrieren.



Würstchen im Maismehlmantel

Corn dogs

◊ kalorienarm

◊ vegetarisch

◊ pikant

◊ für Kids

◊ Picknick

◊ schnell

◊ raffiniert

◊ preiswert

Zutaten

1 kleines frisches Ei · 3 EL Milch ·
1 EL Maiskeimöl (und etwa
500 ml Öl zum Frittieren) ·
5 EL feines Maismehl · 5 EL Wei-
zenmehl · 1/2 TL brauner Zucker ·
1/4 TL Salz · 1/2 TL Backpulver ·
1 Msp. getrocknete zerbröselte
Chilischoten

2 Frankfurter Würstchen

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Ruhezeit: ca. 1 Std.

ca. 850 kcal je Portion

1 In einer Schüssel das Ei mit der Milch und 1 EL Öl verquirlen. Beide Mehlsorten, Zucker, Salz, Backpulver und Chilibrösel dazugeben. Alles gründlich zu einem glatten dicken Teig verrühren und zugedeckt etwa 1 Stunde ruhen lassen.

2 Die Würstchen mit Küchenkrepp gut abtrocknen und in jedes Ende einen Zahnstocher stecken.

3 Das Öl zum Frittieren auf 170 °C erhitzen. Die Würstchen im Teig wenden und sorgfältig damit umhüllen. Die Würstchen in das Öl geben und darin rundum in etwa 3 Minuten goldbraun backen. Herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Dazu passen Senf, Chutney und Ketchup.

Tipps

Die Würstchen können Sie entweder aus der Hand essen oder mit einer Salatbeilage auf Tellern anrichten. In einer Fritteuse können Sie die gewünschte Temperatur per Knopfdruck einstellen. Möchten Sie in einem Kochtopf frittieren, halten Sie einfach den Stiel eines Holzlöffels ins heiße Fett: Steigen daran Bläschen hoch, ist die ideale Temperatur von 170 °C erreicht.



Zutaten

200 g Zwiebeln · 150 g Aprikosen
2 EL Öl · 5 EL Gemüsebrühe oder
Wasser · etwas Salz · etwas
schwarzer Pfeffer aus der Mühle ·
1/4 TL Currypulver · 1 TL frische
Thymianblättchen
2 rohe Bratwürste
2 Hot-Dog-Brötchen · 1 EL mittel-
scharfer Senf · 1 EL süßer Senf ·
2 EL Curry-Ketchup · 1 EL Schnitt-
lauchröllchen

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

ca. 850 kcal je Portion



Fruchtige Bratwurst-Dogs

Fruity dogs

1 Die Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und die Scheiben in Ringe teilen. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden.

2 Etwa 1 EL Öl in einem Topf leicht erhitzen und darin die Zwiebeln unter häufigem Rühren glasig werden lassen. Die Aprikosen zugeben, kurz anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Thymianblättchen würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze noch etwa 10 Minuten dünsten.

3 Inzwischen die Bratwürste in einer Schüssel kurz mit kochendem Wasser überbrühen. Die Würste trockentupfen und mit einer Gabel jeweils zweimal anstechen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Würste bei mittlerer Hitze in 6–10 Minuten rundum goldbraun braten.

4 Die Brötchen längs auf-, aber nicht durchschneiden. Den Senf, die Würste, den Curry-Ketchup und die Zwiebel-Aprikosen-Mischung hineingeben und alles mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Variationen
Statt mit Bratwürsten können Sie die Hot Dogs auch mit Frankfurter oder Wiener Würstchen zubereiten. Außerhalb der Aprikosensaison können Sie natürlich andere Früchte verwenden. Gut eignen sich feste Pfirsiche oder Pflaumen. Sie können auch Äpfel oder Birnen nehmen.

kalorienarm

vegetarisch

pikant

für Kids

Picknick

schnell

raffiniert

preiswert

Muschelburger

Clamburger

- kalorienarm
- vegetarisch
- pikant
- für Kids
- Picknick
- schnell
- raffiniert
- preiswert

Zutaten

100g Muschelfleisch (aus dem Glas) · 1 frisches Ei · 3-4 EL Semmelbrösel · einige Spritzer Limettensaft · etwas Salz · etwas weißer Pfeffer aus der Mühle · etwas Tabasco

Olivenöl zum Braten

2 Zwiebelbrötchen · 2 EL weiche Knoblauchbutter · 4 Blätter Eichblattsalat

1 Pfirsich

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
ca. 530 kcal je Portion

Muscheln

Wenn Sie frische Muscheln kaufen, sollten Sie diese gut unter fließendem kaltem Wasser waschen und abbürsten. Geöffnete Exemplare wegwerfen, sie können verdorben sein. Besonders praktisch für die Zubereitung von Burgern sind Muscheln aus dem Glas, die man in jedem gut sortierten Supermarkt kaufen kann. Verwenden Sie am besten Muscheln, die in Wasser oder im eigenen Saft eingelegt sind, und lassen Sie diese vor der Verwendung gut abtropfen.

1 Das Muschelfleisch fein hacken und mit dem Ei und den Semmelbröseln verrühren. Mit einigen Spritzern Limettensaft, Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Tabasco würzen.

2 In eine kleine Pfanne etwa 1/2 cm hoch Öl geben und das Öl nicht zu stark erhitzen. Die Muschel-Ei-Masse mit einem Esslöffel in 4 Portionen hineingeben, diese von jeder Seite etwa 2 Minuten braten, mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.

3 Die Zwiebelbrötchen halbieren und mit der Knoblauchbutter bestreichen. Die Salatblätter waschen, gut trockentupfen und auf die unteren Brötchenhälften legen. Jeweils zwei Muschelküchlein darauf geben.

4 Den Pfirsich waschen, entsteinen, in Spalten schneiden und auf die Muschelküchlein verteilen. Alles mit den oberen Brötchenhälften bedecken.



Very trendy



Sandwichrollen mit Mortadella

Sandwich wrap with mortadella

• kalorienarm

• vegetarisch

• pikant

• für Kids

• Picknick

• schnell

• raffiniert

• preiswert

Zutaten

1 reichliche Hand voll Rucola ·
4 EL Pinienkerne · 4 EL Pistazien-
kerne · 120 g Mascarpone · etwas
Salz · etwas schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

2 dünne Scheiben Kasten-
weizenbrot (das Brot horizontal
in Scheiben geschnitten) ·
4 EL weiche Butter · 4 Scheiben
Mortadella

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Kühlzeit: ca. 1 Std.

ca. 960 kcal je Portion

Pinienkerne

Sie sind die kleinsten und zugleich feinsten Vertreter unter den Nüssen. Es handelt sich dabei um die Samen der Pinie, eines im Mittelmeerraum weit verbreiteten Nadelbaums. Da diese Bäume erst nach etwa 20 Jahren Samen tragen, sind Pinienkerne recht teuer. Entsprechend pfleglich sollten Sie sie behandeln: nur wenige Wochen lang aufbewahren, und zwar an einem kühlen, dunklen Ort. Vor der Verwendung sollten Sie sie rösten, damit die Aromastoffe besser freigesetzt werden.

1 Den Rucola waschen und trockentupfen, die groben Stiele entfernen. Die Pinienkerne in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten, dann grob hacken. Die Pistazienkerne ebenfalls grob hacken. Beides mit dem Mascarpone verrühren und salzen und pfeffern.

2 Die Brotscheiben sorgfältig entrinden und dünn mit Butter bestreichen. Die Mascarponecreme auf die Brote streichen und diese mit Rucola und Mortadella belegen.

3 Die Brotscheiben von einer Schmalseite beginnend aufrollen. Die Rollen in Alufolie wickeln und etwa 1 Stunde lang in den Kühlschrank stellen. Danach die Alufolie entfernen und jede Rolle schräg in Stücke schneiden.

Tipps

Die Sandwichrollen gelingen nur mit frischem und sehr dünn aufgeschnittenem Brot. Toastbrot ist ungeeignet. Natürlich können Sie die Füllung auch auf geröstete Toastscheiben geben und – wie beim normalen Sandwich – mit weiteren Toastscheiben bedecken. Für ein Picknick lässt man die Rollen in der Alufolie und schneidet sie erst an Ort und Stelle in Stücke.



Very trendy



Zutaten

1 Aubergine (etwa 250g) ·
etwas Salz
4 EL Olivenöl · etwas schwarzer
Pfeffer aus der Mühle · 1 EL frische
Thymianblättchen
2 große Vollkornbrötchen ·
1 TL Kräuterpaste in Öl „Kräuter
der Provence“ · 2 EL weiche
Knoblauchbutter · 1 kleine
Fleischtomate
2 EL Chilisauce · 2 EL Knob-
lauchsauce

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
ca. 530 kcal je Portion

Gemüseburger

Vegebürger

☉ kalorienarm

☉ vegetarisch

☉ pikant

☉ für Kids

☉ Picknick

☉ schnell

☉ raffiniert

☉ preiswert

1 Die Aubergine waschen, putzen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit etwas Salz bestreuen, einige Minuten Wasser ziehen lassen und mit Küchentuch trockentupfen.

2 Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Auberginenscheiben leicht anbraten. Die Scheiben mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und wieder herausnehmen.

3 Die Brötchen halbieren. Die Kräuterpaste mit der Butter verrühren und die Brötchen damit bestreichen. Die Tomate waschen, trockentupfen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

4 Die Tomaten- und Auberginenscheiben auf die unteren Brötchenhälften legen, mit Chili- und Knoblauchsauce beträufeln und mit den oberen Brötchenhälften bedecken.

Variation

Bereiten Sie den Gemüseburger mit Zucchini anstatt mit Aubergine zu, die Sie in möglichst dünne Scheiben schneiden. Anstelle von Chili- und Knoblauchsauce können Sie 50 g fein gehobelten Feta auf die Brötchen geben.

Zwiebelsandwich

Onion sandwich

Zutaten

250g rote Zwiebeln · 1 EL Butter · 200ml trockener Rotwein oder Gemüsebrühe · etwas Salz · schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 1 TL getrockneter Thymian · 1 Prise Zucker

4 nicht zu dicke Scheiben Brioche oder Hefezopf (schwach gesüßt) · 2 EL weiche Butter

4 Zweige glattblättrige Petersilie · 2 EL Mayonnaise · 2 EL Doppelrahmfrischkäse · etwas Cayennepfeffer

kalorienarm

vegetarisch

pikant

für Kids

Picknick

schnell

raffinert

preiswert

1 Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Butter in einer Pfanne zersetzen und darin die Zwiebeln unter Rühren leicht anbraten. Mit Rotwein bzw. Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zucker würzen und offen etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Alles fast ganz abkühlen lassen.

2 Die Brioche- oder Hefezopfscheiben im Toaster rösten und mit der Butter bestreichen.

3 Die Petersilie waschen, abtrocknen und ohne die dicken Stiele fein hacken. Mit der Mayonnaise und dem Frischkäse verrühren und mit Salz, schwarzem Pfeffer und etwas Cayennepfeffer abschmecken. Die Mischung auf zwei der Brotscheiben streichen.

4 Die gerade noch lauwarmen Zwiebeln auf den bestrichenen Brotscheiben verteilen und jeweils mit einer weiteren Brotscheibe (Butterseite nach unten) bedecken. Die Sandwiches nach Belieben halbieren.

Rote Zwiebeln

Sie gehören zur Familie der Liliengewächse, von denen nur wenige Sorten essbar sind. Rote Zwiebeln sind milder als braune und haben eine leicht süßliche Note. Sie können sie deshalb besonders gut für Sandwiches verwenden. Einziger Nachteil: Sie sind nicht lange haltbar und sollten innerhalb von 2 Wochen verbraucht werden.

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

ca. 860 kcal je Portion



Kartoffel-Käse-Burger

Potato cheeseburger

- ◉ kalorienarm
- ◉ vegetarisch
- ◉ pikant
- ◉ für Kids
- ◉ Picknick
- ◉ schnell
- ◉ raffiniert
- ◉ preiswert

1 Den Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C; Gas Stufe 4) vorheizen. Die Kartoffeln auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 50 Minuten garen. Die Kartoffeln etwas abkühlen lassen, das Kartoffelfleisch mit einem Löffel aus den Schalen kratzen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

2 Den Cheddar sehr fein würfeln, mit der Butter, der Petersilie sowie etwas Salz und Pfeffer unter die Kartoffelmasse rühren.

3 Die Masse in 2 Portionen teilen. Jede Portion mit bemehlten Händen zu einem Taler formen, rundum in Semmelbrösel drücken und 1 Stunde kalt stellen.

4 Die Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen lassen und darin die Burger von beiden Seiten goldbraun braten.

5 Die Brunnenkresse waschen und verlesen. Joghurt und Chilisauce verrühren. Die Brötchen aufschneiden und die unteren Hälften mit etwas Chilicreme bestreichen. Je einen Kartoffelburger und die Kresse darauf geben. Mit der restlichen Chilicreme und den oberen Brötchenhälften bedecken.

Zutaten

200 g mehlig kochende Kartoffeln
 50 g Cheddar · 1/2 EL Butter ·
 1 EL gehackte Petersilie · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer
 aus der Mühle
 Mehl zum Formen ·
 2 EL Semmelbrösel
 2 EL Butter zum Braten
 1 Hand voll Brunnenkresse ·
 3 EL Vollmilchjoghurt · 2 EL Chilisauce · 2 Sesambrötchen

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

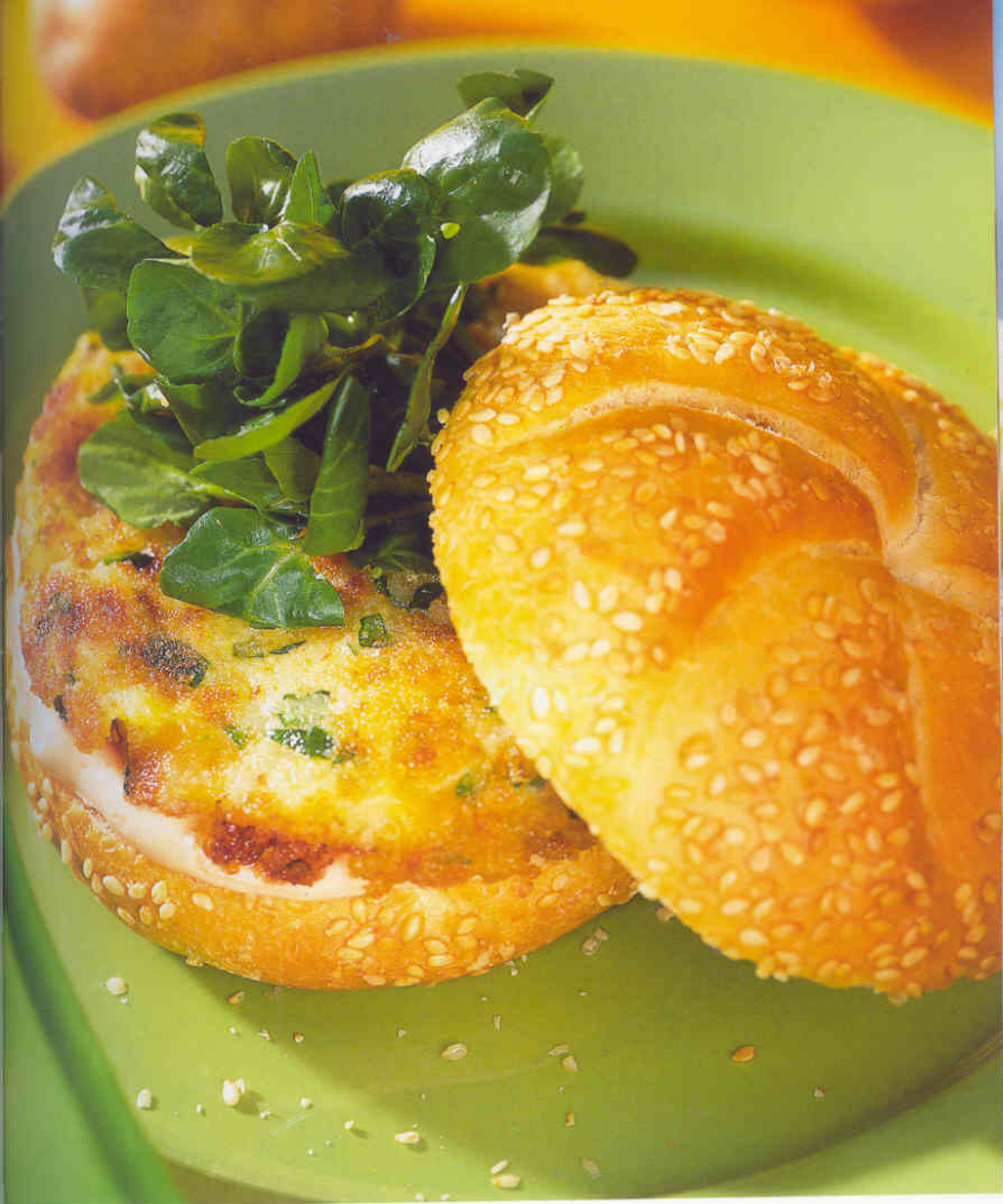
Backzeit: ca. 50 Min.

Kühlzeit: ca. 1 Std.

ca. 420 kcal je Portion

Cheddar

Cheddar gehört zu den beliebtesten Käsesorten. Der Hartkäse hat seinen Ursprung im gleichnamigen englischen Städtchen in der Grafschaft Somerset. Heute wird er aber auch anderswo hergestellt. Oft färbt man den Käse mit Annatto, einem pflanzlichen Farbstoff, gelborange. Je nach Reifegrad und Herstellung können Sie beim guten Käsehändler zwischen verschiedenen Geschmacksrichtungen wählen. Wenn Sie keinen Cheddar bekommen, nehmen Sie Emmentaler oder mittelalten Gouda.



Very trendy



Mega Fischburger

Mega fishburger

- kalorienarm
- vegetarisch
- pikant
- für Kids
- Picknick
- schnell
- raffiniert
- preiswert

Zutaten

2 Scheiben Toastbrot · 1/2 Bund Dill · 1/2 unbehandelte Zitrone
 300g Fischfilet (z. B. Kabeljau- oder Rotbarschfilet) · etwas Salz · weißer Pfeffer aus der Mühle · 1 kleines frisches Ei
 4 EL weiche Butter
 2 Mega-Hamburger-Brötchen · 4 Salatblätter, nach Belieben · 100g Remouladensauce
 2 große, feste Tomaten · 2 EL Gewürzketchup

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
 ca. 880 kcal je Portion

Tipps

Die Fischmasse ist vor dem Braten recht weich. Sollte sie nicht zusammenhalten, mengen Sie noch 1–2 EL Semmelbrösel darunter.

Braten Sie gleich 4 oder 6 Fisch-Burger und frieren Sie die nicht benötigten ein.

Variation

Bei den Zutaten zu diesen Hamburgern können Sie ebenso nach Lust und Geschmack variieren wie bei den Klassikern. Kombinieren Sie den Fisch z. B. mit Estragon und einer leichten Knoblauchmayonnaise oder mit Basilikum und gehackten, gerösteten Pinienkernen.

1 Das Toastbrot in etwas kaltem Wasser einweichen. Den Dill waschen und trockentupfen. Dabei einige Zweige beiseite legen und die restlichen hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

2 Das Fischfilet kalt abwaschen, abtrocknen und sehr klein würfeln bzw. mit einem Blitzhacker zerkleinern. Mit der Zitronenschale, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Toastbrot sehr gut ausdrücken und mit dem Ei dazugeben. Den Dill ebenfalls dazugeben. Alles gut vermengen und zu 2 großen flachen Hamburgern formen.

3 In einer beschichteten Pfanne 1 EL Butter aufschäumen lassen und darin die Fischburger bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 5 Minuten lang braten.

4 Inzwischen die Brötchen halbieren, toasten und mit der restlichen Butter bestreichen. Die Salatblätter waschen, trockentupfen und auf die unteren Hälften legen. Die Remouladensauce und die Fischburger darauf geben.

5 Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und diese auf die Burger legen. Alles mit dem Ketchup beträufeln und mit Dillspitzen sowie den oberen Brötchenhälften bedecken.



Very trendy



Zutaten

1 kleine Lauchstange (ca. 200g) · 1 säuerlicher Apfel · 1 EL Zitronensaft · 1/2 Bund glattblättrige Petersilie

2 EL Olivenöl zum Braten · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 1/4 TL Currypulver

2 Baguettebrötchen (oder andere große Brötchen) · 4 EL körniger Frischkäse · einige Salatblätter, nach Belieben · 4 EL geriebener Emmentaler

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
ca. 510 kcal je Portion

Apfel-Lauch-Burger

Apple Leekburger

- kalorienarm
- vegetarisch
- pikant
- für Kids
- Picknick
- schnell
- raffiniert
- preiswert

1 Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gut waschen und die Stangen in dünne Ringe schneiden. Den Apfel schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel quer in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Petersilie waschen, trockentupfen und hacken.

2 Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne leicht erhitzen und darin den Lauch andünsten. Die Apfelscheiben dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Curry würzen und alles unter häufigem Rühren bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten garen. Abtropfen und abkühlen lassen.

3 Die Brötchen halbieren und mit dem Frischkäse bestreichen. Die Salatblätter waschen, trockentupfen und auf die unteren Hälften legen. Die Lauchmischung und den Emmentaler darauf geben und alles mit den oberen Hälften bedecken.

Variation
Bereiten Sie den Burger als Sandwich zu, indem Sie statt der Baguettebrötchen 4 getoastete Scheiben Nussbrot verwenden.

Zutaten

2 Schalotten · 4 Zweige glattblättrige Petersilie · 2 Steinpilze
1 EL Olivenöl zum Braten · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · einige Tropfen Balsamessig
1 große, feste Tomate · einige Blätter Eichblattsalat
4 Scheiben Nussbrot · 3 EL weiße Kräuterbutter · 8 dünne Scheiben Salami

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

ca. 930 kcal je Portion



Steinpilzsandwich

Sandwich with mushrooms

1 Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trockentupfen und ohne die dicken Stiele grob zerzupfen. Die Steinpilze putzen und in dicke Scheiben schneiden.

2 Das Olivenöl in einer Pfanne nicht zu stark erhitzen und darin die Schalotten glasig werden lassen. Die Pilzscheiben dazugeben, von beiden Seiten kurz anbraten und salzen und pfeffern. Die Petersilie untermischen, alles mit einigen Tropfen Essig beträufeln und abkühlen lassen.

3 Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Salatblätter waschen und trockentupfen.

4 Die Brotscheiben toasten und mit der Kräuterbutter bestreichen. 2 Scheiben mit den Salatblättern, den Tomaten- und Salamischeiben sowie der Pilzmischung bedecken und mit den beiden anderen Brotscheiben (Butterseite nach unten) belegen.

kalorienarm

vegetarisch

pikant

für Kids

Picknick

schnell

raffiniert

preiswert

Apfel-Sellerie-Salat

Waldorf salad

◉ kalorienarm

◉ vegetarisch

◉ pikant

◉ für Kids

◉ Picknick

◉ schnell

◉ raffiniert

◉ preiswert

Zutaten

1 kleines frisches Eigelb · 1 1/2 EL Zitronensaft · 5 EL Maiskeimöl · 2–3 EL Milch oder Sahne · etwas Salz · etwas weißer Pfeffer aus der Mühle

2 Stangen Staudensellerie · 3 EL Walnusskerne

2 kleine, säuerliche Äpfel
Salatblätter nach Belieben

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
ca. 490 kcal je Portion

Tipps

Dieser Salat schmeckt zu Burgern mit Fleisch, Geflügel oder Fisch, z. B. dem „Großen Putenburger“ (siehe S. 12), dem „Thunfischburger“ (siehe S. 13), dem „Heißen Sandwich mit Roastbeef“ (siehe S. 21) oder dem „Mega Fischburger“ (siehe S. 44).

Das Rezept wurde Ende des 19. Jahrhunderts im New Yorker Nobelhotel „Waldorf Astoria“ kreiert.

1 Das Eigelb mit 1/2 EL Zitronensaft in einer hohen Schüssel verrühren. Das Öl zuerst tropfenweise, dann im dünnen Strahl unter kräftigem Rühren dazugeben, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Die Mayonnaise mit Milch bzw. Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Den Sellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnusskerne hacken.

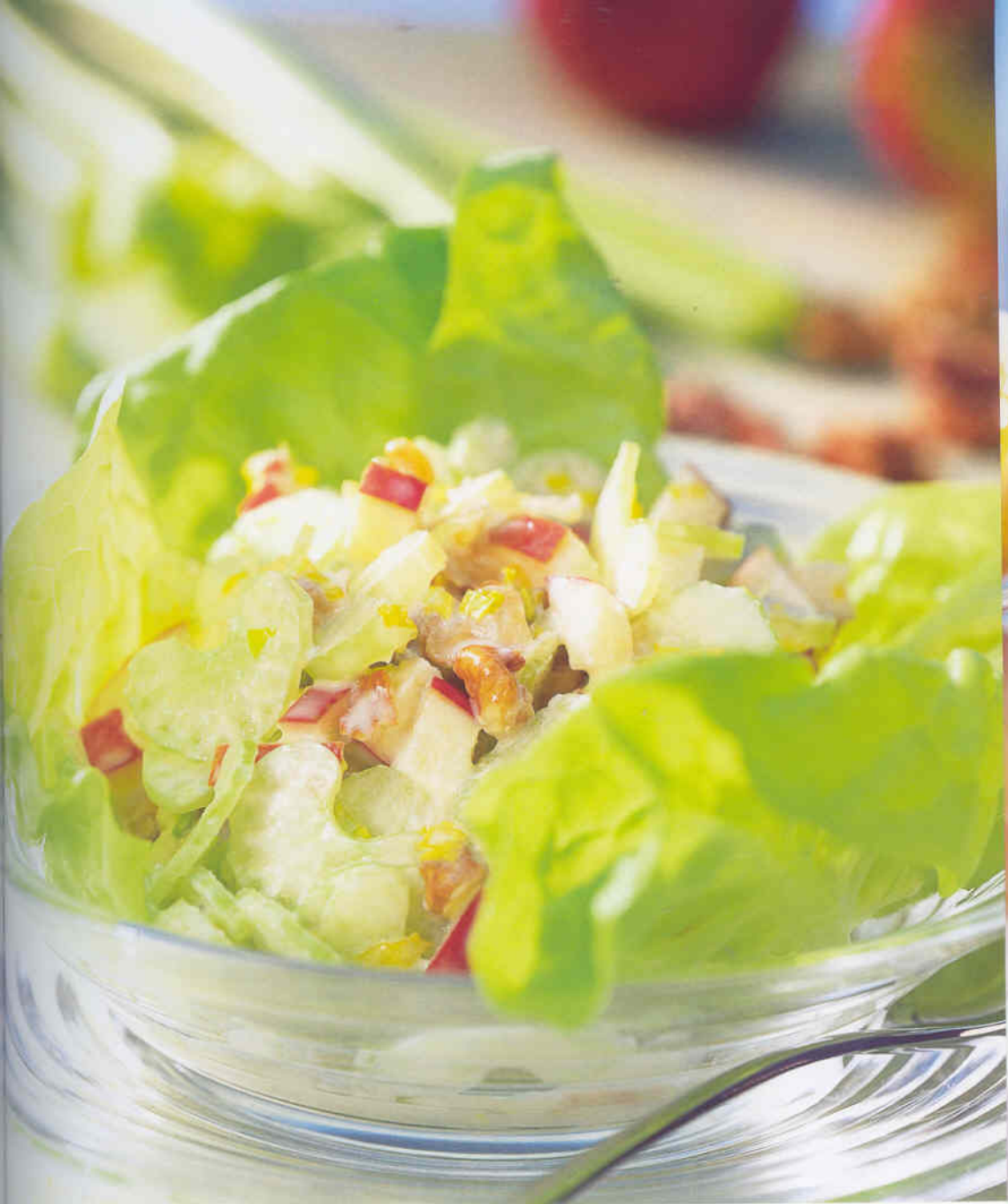
3 Die Äpfel waschen, gut abreiben und nach Belieben schälen. Die Äpfel vierteln, entkernen, in kleine Würfel schneiden und sofort mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.

4 Alle Zutaten vermengen, den Salat erneut abschmecken und sofort servieren. Nach Belieben auf einem Salatbett anrichten.

Variationen

Sie können den Salat auch mit Rosinen, Weintrauben oder klein geschnittener Ananas zubereiten.

Soll es einmal sehr schnell gehen, nehmen Sie statt der selbst gemachten Mayonnaise 125 g Fertigmayonnaise.



Gebackene Artischocken

Frittered artichokes

• kalorienarm

• vegetarisch

• pikant

• für Kids

• Picknick

• schnell

• raffiniert

• preiswert

Zutaten

1 frisches Eigelb · 1 EL Olivenöl ·
4 EL trockener Weißwein ·
4 EL Mehl · 1 TL Salz
1 Glas Artischockenherzen (etwa
450 g Einwaage)
etwa 500 ml Öl zum Frittieren

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Ruhezeit: ca. 30 Min.

ca. 470 kcal je Portion

Tipps

Die gebackenen Artischocken passen sehr gut zum „Thunfischburger“ (siehe S. 13), zum „Lammburger“ (siehe S. 29) und zum „Sandwich mit Hackbällchen“ (siehe S. 30).

Artischocken wurden von den Italienern nach Amerika gebracht und erfreuen sich heute vor allem in Kalifornien größter Beliebtheit.

1 Das Eigelb mit dem Olivenöl in einer Schüssel verquirlen. Wein, Mehl und Salz dazugeben und alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig zugedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2 Die Artischockenherzen abtropfen lassen, mit Küchenkrepp trockentupfen und längs halbieren.

3 Das Frittieröl in einer Fritteuse oder einem Topf auf 180 °C erhitzen (siehe Tipp S. 34). Nach und nach die Artischockenböden in den Teig tunken, in das heiße Öl geben und darin etwa 3 Minuten goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Zitronenspalten garniert servieren.

Variation

Im Ausbackteig können Sie auch andere Gemüsesorten frittieren, z. B. Zucchinischeiben, Zwiebelringe oder Champignons.





Zutaten

1 große Grapefruit
2 EL Walnussöl · 1 EL Apfelessig ·
1 TL Apfeldicksaft · etwas Salz ·
etwas schwarzer Pfeffer aus der
Mühle
250 g Möhren · 2 EL Walnuss-
kerne

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.,
ca. 300 kcal je Portion

Möhren-Grapefruit-Salat

Carrot salad with grapefruit

kalorienarm

vegetarisch

pikant

für Kids

Picknick

schnell

raffiniert

preiswert

1 Die Grapefruit sorgfältig schälen, dabei auch die weiße Außenhaut entfernen. Die einzelnen Segmente zwischen den Trennhäutchen herausschneiden und den abtropfenden Saft dabei auffangen. Die zurückbleibenden Reste mit den Händen ausdrücken.

2 Den Grapefruitsaft mit Walnussöl, Apfelessig und Apfeldicksaft glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Möhren schälen, putzen und grob raspeln. Im Dressing wenden und mit den Grapefruitfilets anrichten. Die Walnusskerne grob hacken und darauf streuen.

Tipps

Der Möhren-Grapefruit-Salat passt bestens zu Hamburgern mit Geflügel oder Käse, z. B. zum „Großen Putenburger“ (siehe S. 12), zu den „Bagels mit Frischkäse“ (siehe S. 18) oder dem „Gegrillten Käsesandwich“ (siehe S. 20).

Diesen Salat können Sie sehr gut vorbereiten. Wenn er 1–2 Stunden im Kühlschrank durchzieht, schmeckt er noch besser.

Krautsalat mit Limettendressing

Cabbage salad with lemon

Zutaten

1 Knoblauchzehe · etwas Salz ·
etwas schwarzer Pfeffer aus
der Mühle · ½ TL Zucker ·
2 EL Limettensaft
2 Zweige frische Minze · etwas
frisches Koriandergrün · etwas
frischer Dill · 3 EL Olivenöl
150 g Weißkohl · 2 EL Rosinen

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Marinierzeit: ca. 30 Min.

ca. 210 kcal je Portion

kalorienarm ◊

vegetarisch ◊

pikant ◊

für Kids ◊

Picknick ◊

schnell ◊

raffiniert ◊

preiswert ◊

1 Den Knoblauch schälen und in eine große Schüssel pressen. Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft dazugeben und alles verrühren.

2 Die Kräuter waschen, trockentupfen, hacken und unter das Dressing rühren. Das Olivenöl mit einem Schneebesen gut unterschlagen.

3 Den Weißkohl waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden oder grob raspeln. Den Kohl im Dressing wenden, den Salat abschmecken und zugedeckt etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Mit den Rosinen bestreut servieren.

Tipp

Dieser pikante Salat passt sehr gut zu deftigen Burgern wie dem „Paprika-Käse-Burger“ (siehe S. 24) oder dem „Lammburger“ (siehe S. 29).



Gebackene Kartoffelschalen

Baked potato skins

◊ kalorienarm

◊ vegetarisch

◊ pikant

◊ für Kids

◊ Picknick

◊ schnell

◊ raffiniert

◊ preiswert

Zutaten

400 g kleine, neue fest kochende Kartoffeln · etwas Salz

3 Frühlingszwiebeln · 1 EL Sonnenblumenöl · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

75 g Cheddar · 1 EL Butter

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Kochzeit: ca. 15 Min.

Backzeit: ca. 10 Min.

ca. 410 kcal je Portion

Tipps

Diese Beilage passt am besten zu Burgern mit Fleisch oder Geflügel, wie zum „Hamburger mit Chilisauce“ (siehe S. 14), den „Hot Dogs auf mexikanische Art“ (siehe S. 22) oder dem „Mega Fischburger“ (siehe S. 44).

Die gebackenen Kartoffelschalen eignen sich auch gut als Imbiss für eine Party oder als Begleitung zu einem Glas Wein.

Kaufen Sie möglichst gleich große Kartoffeln, damit diese gleichmäßig garen.

1 Die Kartoffeln waschen, dabei ggf. gründlich abbürsten und zugedeckt in wenig Salzwasser etwa 15 Minuten gerade eben gar kochen.

2 Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne leicht erhitzen und darin die Frühlingszwiebeln bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen. Alles salzen und pfeffern und wieder abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 200°C (Umluft 170°C; Gas Stufe 3) vorheizen. Die Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen, dann halbieren und mit einem Teelöffel etwas aushöhlen. Die Frühlingszwiebeln hineingeben.

4 Den Käse raspeln und in die Kartoffeln geben. Die Kartoffeln dicht nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen. Die Butter in Flöckchen teilen und auf die Kartoffeln geben. Alles auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 10 Minuten gratinieren.

Variation

Wenn Sie es noch würziger mögen, geben Sie einige kleine gut ausgebratene Speckwürfel oder etwas klein gewürfelten, gekochten Schinken in die ausgehöhlten Kartoffeln.



Selleriesalat

Celery salad

◉ kalorienarm

◉ vegetarisch

◉ pikant

◉ für Kids

◉ Picknick

◉ schnell

◉ raffiniert

◉ preiswert

1 Den Sellerie und die Möhre gut waschen und putzen. Den Sellerie in feine Scheiben, die Möhre in feine Streifen schneiden.

2 Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Petersilie und den Thymian waschen, trockentupfen und hacken.

3 In einer Schüssel die Zwiebelwürfel mit den Kräutern und dem Essig verquirlen. Das Öl kräftig unterschlagen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Sellerie und die Möhrenstreifen im Dressing wenden.

4 Die Eier anstechen, in etwa 8 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Den Schnittlauch waschen, abtrocknen und in feine Röllchen schneiden.

5 Zum Servieren den Sellerie-Möhren-Salat anrichten und mit Eier- und Tomatenwürfeln sowie dem Schnittlauch bestreuen.

Zutaten

4 Stangen Sellerie · 1 kleine Möhre

1 Zwiebel · 3 Zweige glattblättrige Petersilie · 1 Zweig Thymian
2 1/2 EL Weißweinessig · 5 EL Olivenöl · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 kleine frische Eier · 2 kleine feste Tomaten · 1/2 Bund Schnittlauch

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

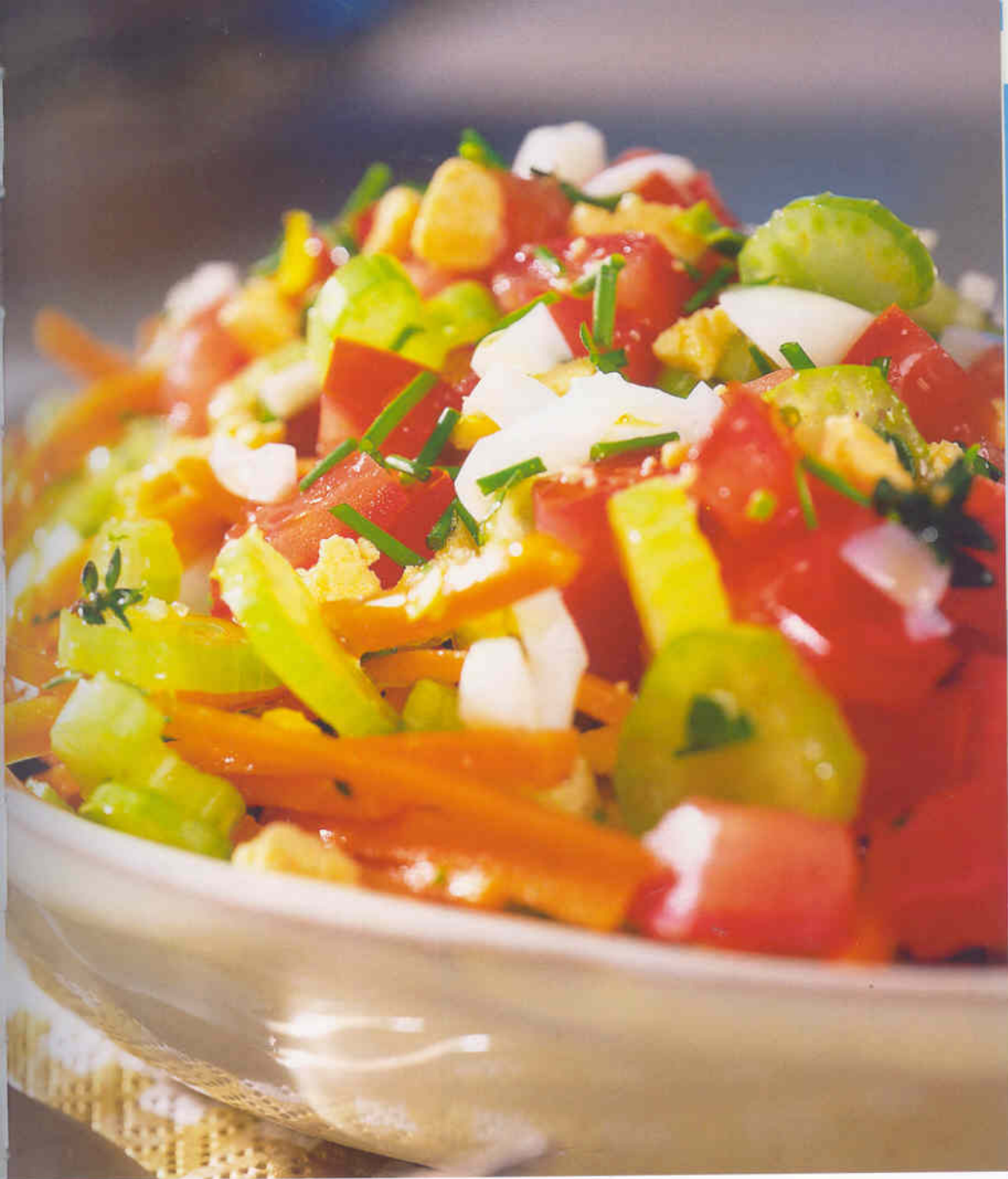
Ruhezeit: ca. 1 Std.

ca. 410 kcal je Portion

Tipps

Der Sellerie-Möhren-Salat passt zu Burgern mit Fleisch, Geflügel oder Fisch, z. B. zum „Heißen Sandwich mit Roastbeef“ (siehe S. 21), zu den „Würstchen im Maismehlmantel“ (siehe S. 34) oder zum „Großen Putenburger“ (siehe S. 12).

Dieser Salat ist eine Variante von „Celery Victor“, bei dem ganze Selleriestauden gegart und abgekühlt als Salat angerichtet werden.



Kühler Gemüseshake

Vegetable shake

◊ kalorienarm

◊ vegetarisch

◊ pikant

◊ für Kids

◊ Picknick

◊ schnell

◊ raffiniert

◊ preiswert

Zutaten

200g saftige, vollreife Tomaten ·
200g Salatgurke · 1/2 kleine, rote
Paprikaschote

1/8l Mineralwasser

etwas Salz · einige Tropfen
Tabasco · einige Spritzer Zitronen-
saft

zerstoßenes Eis · 1 EL Schnitt-
lauchröllchen

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
ca. 40 kcal je Portion

1 Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, abschrecken, enthäuten und entkernen. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Die Paprikaschote waschen und putzen.

2 Das Gemüse grob zerkleinern, mit dem Mineralwasser in einen Mixer geben und auf höchster Stufe pürieren.

3 Das Püree durch ein feines Sieb streichen und mit Salz, Tabasco und Zitronensaft abschmecken.

4 Zerstoßenes Eis in Gläser geben, den Gemüseshake darüber gießen und alles mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Tipp
Dekorieren Sie die Drinks mit jeweils 1 Kirschtomate, die Sie einschneiden und an den Glasrand stecken.



Zutaten

1 unbehandelte Orange ·
1/2 Zitrone · 1/2 reife Avocado
1 EL Ahornsirup oder flüssiger
Honig · 1/4 l kühle Buttermilch

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
ca. 240 kcal je Portion



Orangen-Avocado-Shake

Orange avocado shake

1 Die Orange heiß abwaschen und trockentupfen. Etwas Schale abreiben und die Frucht sorgfältig filetieren. Die Zitrone auspressen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

2 Die Orangenfilets, den Zitronensaft, das Avocadofruchtfleisch und den Sirup bzw. Honig sofort im Mixer glatt pürieren. Die Buttermilch dazugießen, den Shake noch kurz durchmischen und in 2 hohe Gläser umfüllen.

Tipp

Wenn Sie die übrig gebliebene Avocadohälfte aufbewahren möchten, lassen Sie am besten den Stein darin. Wickeln Sie die Hälfte in Klarsichtfolie und legen Sie sie in den Kühlschrank.

kalorienarm

vegetarisch

pikant

für Kids

Picknick

schnell

raffiniert

preiswert



Zutaten

1-2 EL löslicher Kaffee
1 kleine Banane · 1 EL Zitronen-
saft · 1 EL Zucker
400ml kalte Milch

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
ca. 200 kcal je Portion

Bananen-Kaffee-Shake

Banana coffee shake

• kalorienarm

• vegetarisch

• pikant

• für Kids

• Picknick

• schnell

• raffiniert

• preiswert

1 Zunächst das Kaffeepulver in einer Tasse mit ganz wenig heißem Wasser auflösen.

2 Die Banane schälen und das Fruchtfleisch grob zerteilen. Das Fruchtfleisch mit dem Zitronensaft, dem Zucker und dem Kaffee in einen Mixer geben und auf höchster Stufe glatt pürieren.

3 Nach und nach die Milch dazugießen und untermixen. Den Shake in Gläser umfüllen und sofort servieren.

Tipp
Diesen belebenden Shake sollten Sie nicht längere Zeit stehen lassen. Er wird sehr schnell braun.

Exotischer Fruchtsshake

Exotic fruit shake

1 Die Kiwi und die Ananasscheibe schälen und bei der Ananas den harten Mittelstrunk ausschneiden. Die Lychees aus der dunklen Schale lösen und die Kerne entfernen.

2 Das gesamte Fruchtfleisch mit dem Ahornsirup und dem Limettensaft in den Mixer geben und glatt pürieren. Etwas Bitter Lemon dazugießen und den Shake noch einmal mixen.

3 Zerstoßenes Eis in 2 hohe Gläser füllen, die Fruchtmischung hineingießen und alles mit Bitter Lemon auffüllen.

Variation
Wenn Sie kein Bitter Lemon mögen, können Sie es durch Zitronenlimonade oder Orangensaft ersetzen.

Tipp
Sie sollten den Fruchtsshake nicht zu lange pürieren, sonst wird er – verursacht durch die kleinen Kiwikernchen – bitter.

Zutaten

1 Kiwi · 1 Scheibe frische Ananas · 50g Lychees
1 EL Ahornsirup · 2 EL Limettensaft · etwa 1/4 l Bitter Lemon
zerstoßenes Eis

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
ca. 160 kcal je Portion

kalorienarm ◊

vegetarisch ◊

pikant ◊

für Kids ◊

Picknick ◊

schnell ◊

raffiniert ◊

preiswert ◊



Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A

Apfel-Lauch-Burger 46
 Apfel-Sellerie-Salat 48
 Artischocken, gebacken 50

B

Bagels mit Frischkäse 18
 Bananen-Kaffee-Shake 60
 Bratwurst-Dogs, fruchtig 35

C

Croissant mit Camembert 28

F

Fischburger, mega 44
 Fruchtshake, exotisch 61

G

Gemüseburger 40
 Gemüseshake, kühl 58

H

Hamburger 8
 Hamburger mit
 Chilisauce 14
 Hot Dogs 16
 Hot Dogs auf
 mexikanische Art 22

K

Kartoffel-Käse-Burger 42
 Kartoffelschalen,
 gebacken 54
 Käsesandwich,
 gegrillt 20
 Krautsalat mit
 Limettendressing 53

L

Lammburger 29

M

Möhren-Grapefruit-Salat 52
 Muschelburger 36

O

Orangen-Avocado-Shake 59

P

Paprika-Hamburger 17
 Paprika-Käse-Burger 24
 Putenburger, groß 12

S

Sandwich mit
 Hackbällchen 30
 Sandwich mit Lachs 26
 Sandwich, heiß, mit
 Roastbeef 21
 Sandwichrollen mit
 Mortadella 38
 Sandwichtoast
 mit Oliven 27
 Schnitzelburger 10
 Selleriesalat 56
 Steinpilzsandwich 47

T

Tex-Mex-Sandwich 32
 Thunfisch-Burger 13

W

Würstchen im
 Maismehlmantel 34

Z

Zwiebelsandwich 41

Rezeptverzeichnis nach Kapiteln

American Classics

- Bagels mit Frischkäse 18
- Großer Putenburger 12
- Hamburger 8
- Hamburger mit Chilisauce 14
- Hot Dogs 16
- Paprika-Hamburger 17
- Schnitzelburger 10
- Thunfisch-Burger 13

All around the world

- Croissant mit Camembert 28
- Gegrilltes Käsesandwich 20
- Heißes Sandwich mit Roast-beef 21
- Hot Dogs auf mexikanische Art 22
- Lammburger 29
- Paprika-Käse-Burger 24
- Sandwich mit Lachs 26
- Sandwichtoast mit Oliven 27
- Sandwich mit Hackbällchen 30
- Tex-Mex-Sandwich 32

Side dishes & shakes

- Apfel-Sellerie-Salat 48
- Bananen-Kaffee-Shake 60
- Exotischer Fruchtshake 61
- Gebackene Artischocken 50
- Gebackene Kartoffel-schalen 54
- Krautsalat mit Limetten-dressing 53
- Kühler Gemüseshake 58
- Möhren-Grapefruit-Salat 52
- Orangen-Avocado-Shake 59
- Selleriesalat 56

Very trendy

- Apfel-Lauch-Burger 46
- Fruchtige Bratwurst-Dogs 35
- Gemüseburger 40
- Kartoffel-Käse-Burger 42
- Mega Fischburger 44
- Muschelburger 36
- Sandwichrollen mit Mortadella 38
- Steinpilzsandwich 47
- Würstchen im Maismehl-mantel 34
- Zwiebelsandwich 41

So wird's gemacht

Hamburger zubereiten

1



Aus der Burgermasse runde, etwa 2 cm dicke Fladen formen und den Rand der Fladen gerade streichen.

2



Die Burger in heißem Öl auf jeder Seite 3-4 Minuten braten.

3



Die Hamburger-Brötchen so halbieren, dass eine untere, dickere Hälfte und eine dünnere Kappe entstehen. Die Brötchen mit den Burgern und den restlichen Zutaten belegen.

Hot Dogs zubereiten

1



Die Würstchen in einer Pfanne in heißem Öl von jeder Seite etwa 2 Minuten braten.

2



Die Hot-Dog-Brötchen quer auf-, aber nicht durchschneiden.

3



Die Brötchen mit den Würstchen und den restlichen Zutaten füllen und wieder zusammenklappen.

so wird's gemacht

