

Lecker Burger im Sommerferien-Apricot - ganz plastikfrei!

Wenn Matthias und Simone die Küche im Apricot wuppen, muss es natürlich plastikfrei sein! Geht auch. Man muss nur einiges selberrmachen, z.B. die Burgerbrötchen und die Saucen. Da viele nach den Rezepten gefragt haben: bitteschön!

Die Veggie-Pattys waren übrigens nicht handmade, sondern nur selbstgekauft - aber plastikfrei im Karton aus dem Tiefkühlregal. Sogar "eingefleischte" Fleischesser waren positiv überrascht, wie lecker sie geschmeckt haben. Eine echte Alternative mit deutlich besserer CO2-Bilanz als Rinderhack-Pattys.

Burger Buns (Rezept für 10 Brötchen)

200 ml warmes Wasser mit 4 EL Milch und 35 gr. Zucker mischen und 1 Würfel frische Hefe darin zerbröckeln. 5 Minuten stehen lassen. 500 gr. Mehl, 8 gr. Salz, 80 gr. weiche Butter und 1 Ei dazugeben, verkneten und abgedeckt an einem warmen Ort etwas 1 Stunde gehen lassen. 10 Buns à ca. 90 gr. als Kugeln formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu flachen Scheiben mit ca. 9 cm Durchmesser drücken. Je gleichmäßiger man die Teigscheiben formt, desto schöner werden die fertigen Buns.

Teiglinge nochmal 1 Stunde gehen lassen, damit sie später schön fluffig sind. Für den besonderen Glanz auf den Buns ein Ei mit 2 EL Wasser und 2 EL Milch verquirlen - Zutaten sollte nicht zu kalt sein, weil die Buns beim Bestreichen sonst zusammenfallen. Wer mag bestreut die Buns dann noch mit Sesam.

Backofen vorheizen und die Buns bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 16-20 Minuten goldbraun backen. Die Buns kann man übrigens sehr gut einfrieren und nach Bedarf auftauen.



Scharfe Cola-Barbeque-Sauce

150 ml Cola, 120 gr. Ketchup, 20 gr. Weißweinessig, 20 gr. Worcestersauce, 500 gr. passierte Tomaten und ca. 60 gr. sehr fein gehackte Zwiebel mindestens 45 Min. zusammen kochen. Ggfls. andicken, z.B. mit Tapioka-Stärke. Würzen mit 1 TL Salz und 1 TL-1/2 EL Chilipulver (Vorsicht!).

Helle Burgersauce mit Knoblauch

100 gr. Dill-Happen oder normale saure Gurken sehr fein hacken und mit 220 gr. Majonaise, 4 TL mittelscharfem Senf, 1 TL Weißweinessig, 1 TL Knoblauchpulver, 1 TL

Zwiebelpulver, 1 TL edelsüßem Paprika und 1 TL Salz vermischen.

Fertig:

