

## Veggie-Burger

Darauf kommen *Bratlinge aus Kidneybohnen*

### Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 (ca. 100 g) kleine Möhren  
2 Stiele Petersilie  
1 Dose (425 ml) Kidneybohnen  
3 EL Öl  
4 EL feine Haferflocken  
2 EL Mehl  
2 EL Senf  
gemahlener Koriander  
Salz  
Pfeffer

1. Schäle Zwiebeln und Knoblauch schneide beides mit dem Messer in kleine Würfel (Knoblauch sehr klein).
2. Schäle die Möhren und reibe sie auf einer Gemüsereibe fein.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Hacke die Blätter fein.
4. Nachdem du die Dose geöffnet hast, die Bohnen in ein Sieb geben, gründlich waschen und gut abtropfen lassen.
5. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin glasig anbraten, vom Herd nehmen.
6. Bohnen in eine Schüssel geben und zerstampfen. Knoblauch, Zwiebeln, Möhren, Haferflocken und Petersilie dazugeben und vermengen. Mit Koriander, Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Aus der Masse 4 flache Frikadellen formen.
7. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Frikadellen darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten bis sie knusprig sind. Nun

stelle die Burger im Ofen bei 120 °C warm, bis alle anderen Bestandteile des Essens fertig sind.

Für die *Burger* brauchen wir zusätzlich

### Zutaten für 20 Personen:

20 Vollkornbrötchen  
3 Zwiebeln  
6-8 Tomaten  
2 Salatgurken  
2 verschiedene Salate der Saison je nach Größe insg. 2-3 Stück (z.B. Kopfsalat, Eisbergsalat, Romanasalat oder auch Rucola, junger Spinat etc.)  
2 rote Paprika  
1 Glas Gewürzgurken

1. Halbiere die Vollkornbrötchen mit einem Brotmesser.
2. Schäle die Zwiebeln und Knoblauch schneide sie mit dem Messer in feine Ringe.
3. Schneide Tomaten, Gurken und Paprika in dünne Scheiben/ Streifen.
4. Den Salat kannst du mit den Fingern auseinander zupfen, sodass schöne Blätter entstehen, die gut auf einen Burger passen.

Dazu ein *Knoblauch-Quark mit Kresse*

### Zutaten für 4 Personen:

150 g Quark (Mager- oder Halbfettstufe)  
4 EL Vollmilch  
1 Knoblauchzehe  
½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer, etwas gemahlener Kreuzkümmel  
½ Bett Kresse oder andere Kräuter

1. Rühre den Quark mit der Milch und den Gewürzen glatt.
2. Schäle und hacke den Knoblauch in sehr feine Würfelchen oder benutze eine Knoblauchpresse.
3. Vermenge die abgeschnittene Kresse und den Knoblauch mit dem Quark und schmecke ab ob noch Gewürze fehlen.

## Und *Selbstgemachter Ketchup*

### Zutaten

1,5 kg Tomaten  
 ½ Bund frischer Basilikum  
 2 Zwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 2-3 EL Olivenöl  
 6 EL Honig  
 150 g Tomatenmark  
 6 EL Essig  
 1 TL Speisestärke  
 1 Prise Zimt  
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver

1. Schäle die Zwiebeln und die Knoblauchzehe und schneide sie in Würfelchen. Diese dünsten wir mit der Hälfte des Tomatenmarks 1-2 Minuten in einem Topf in 2-3 EL Olivenöl an.
2. Schneide die Tomaten in Würfel und gebe sie zu den Zwiebeln in den Topf. Würze die Soße mit einer Prise Zimt, einem TL Salz, 6 EL Honig und etwas Pfeffer und Paprika.
3. Wenn die Tomaten weich gekocht sind, füge die Basilikumblätter dazu und püriere alles sehr fein mit dem Stabmixer.
4. Nun koche die Soße einmal richtig auf und lasse sie anschließend auf kleiner Flamme und ohne Deckel unter gelegentlichem Rühren eine gute halbe Stunde köcheln.

5. Verrühre in einem extra Schüsselchen den Essig und die Speisestärke so lange, bis keine Klümpchen von der Speisestärke mehr enthalten sind. Nun rühre das restliche Tomatenmark hinzu.
6. Diese Essig-Mixtur rühren wir in unsere Tomatensoße und kochen sie nochmal für ein paar Minuten gut auf.

## Dazu *Coleslaw (Amerikanischer Krautsalat)*

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Weißkohl  
 2 Möhren  
 1 Apfel  
 100 g Naturjoghurt  
 100 g Schmand  
 2 TL Salz, 1 Prise Pfeffer  
 1 EL flüssiger Honig  
 ½ Zitrone

1. Wasche den Weißkohl, viertel ihn und schneide den Strunk heraus. Nun schneide ihn entweder mit einem Küchenhobel oder einem großen Messer in sehr feine Streifen und gib alles in eine große Schüssel.
2. Wasche Möhren und Apfel gut ab und raspele sie fein mit einem Gemüsehobel. Vermische alles sofort mit dem Saft der Zitrone, damit es nicht braun wird. Das Ganze kann zum Kohl in die Schüssel.
3. Für die Soße vermenge Naturjoghurt und Schmand mit Salz, Honig und einer Prise Pfeffer.
4. Nun gib die Soße über den Kohl und vermische alles gut. Besonders zart und lecker wird der Salat wenn er mit den Händen richtig durchgeknetet wird. Hierzu unbedingt vorher noch einmal gründlich Hände waschen!
5. Schmecke noch einmal ab ob etwas fehlt. Salz? Säure oder etwas Honig?

## *Mango-Traum mit Mandel-Krokant und Kardamom*

### Zutaten für ca. 4 Portionen

200 g Naturjoghurt  
300 g Magerquark  
125 g Schlagsahne  
3 EL Zucker  
1 Pck Vanillezucker  
1-2 reife Mangos  
1 EL Butter  
1 Kapsel Kardamom  
75 g Mandelblättchen

1. Schäle die Mangos und schneide sie in kleine Stücke. Den Saft vom Schneidebrett kannst du gerne mit den Stücken zusammen in eine Schüssel geben.
2. Rühre den Quark, den Joghurt, 2 EL vom Zucker und Vanillezucker mit einem Schneebesen cremig.
3. Verarbeite den Kardamom mit einem Mörser zu Pulver und mische ihn unter die Quarkmasse.
4. Schlage nun die Sahne steif in einem sauberen Becher mit dem Handrührgerät. Die Sahne kannst du vorsichtig mit einem großen Löffel unter die Quarkmasse heben.
5. Anschließend kannst du die Mango vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Nun kannst du einmal probieren: Fehlt etwas?
6. Lasse in einer beschichteten Pfanne die Butter schmelzen, gebe 1 EL des Zuckers und Vanillezucker dazu und lasse alles karamellisieren. Dabei rührst du am besten ständig um, damit das Karamell nicht dunkel und bitter wird. Die Mandeln dazu geben und von dem Karamell umhüllen lassen. Nun gib

die ganze Masse auf ein Backpapier und lasse alles abkühlen. Vorsicht, nicht Naschen. Karamell ist sehr heiß!