



Selbst gemacht

DO YOUR OWN FAST FOOD!

Burger, Pommes & Co. – inklusive passender Saucen und Beilagen – lassen sich auch slow zubereiten. **Barbara Stadler**, Köchin und Mitglied der Chef Alliance, hat Rezepte für unsere Leser, die sich kinderleicht zubereiten lassen.

Pulled Chicken vom Zweinutzungshuhn

Entweder man lässt sich das ganze Hähnchen von jemandem auslösen, der es kann, oder man probiert es einmal selbst. Der Vorteil ist, dass man ganz nebenbei aus den anderen Teilen eine Hühnersuppe kochen kann. Einige Erzeuger bieten ausgelöste Brust sowie Keulen an. Wir nehmen die Brust. Das geht schneller. Wer riesige Hähnchenbrust erwartet wie aus der Mast, liegt hier falsch. Die Schenkel sind kräftig, die Hähnchenbrust kleiner bei einem Zweinutzungshuhn als die, die man vom Fleischer kennt.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste
- 400 ml Hühnerbrühe (etwas mehr schadet nichts)
- 1 TL Cumin (Kreuzkümmel) im Ganzen
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL Rauchpaprikapulver
- 1/2 - 1 kleine, getrocknete Chipotle-Chili
- 1/2 TL Kurkuma
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln (in halbe Ringe geschnitten)
- etwas Olivenöl
- 1 Limette (Saft, Schale von 1/2 Limette)
- 1 TL Honig

Die Hähnchenbrüste in der Hühnerbrühe bei sanfter Hitze (d.h., es darf nicht sprudeln) für 10-15 Min. köcheln. Sie sind gar, wenn beim Reinpieksen kein rosa Saft mehr hinausläuft.

Koriander und Chipotle in der Pfanne trocken anrösten. Danach in einen Mörser geben und fein mörsern. Kurkuma und Knoblauch hinzufügen und alles zu einer Paste mörsern.

Zwiebelringe in etwas Olivenöl anbraten, bis sie glasig werden, sie sollen hell bleiben. Die Gewürze zufügen und einen guten Schluck Hühnerbrühe dazugießen. Alles noch einen Moment köcheln lassen, damit es schön sämig wird und sich verbindet.

Wenn die Hähnchenbrüste gar sind, aus der Brühe nehmen. Die Haut und evtl. Knochen entfernen und mit den Händen in sehr dünne Streifen reißen. Das geht ganz einfach, denn die Fasern lassen sich prima auseinanderziehen. Die Hähnchenstreifen in die Zwiebelmasse geben und noch etwas Brühe zufügen, es soll eine saftige und würzige Masse sein. Nun Limettenschale und Saft sowie den Honig zufügen, alles gut durchziehen lassen, evtl. noch einmal nachsalzen oder mehr Chipotle zugeben – für die, die es gern scharf haben. Das schmeckt ganz herrlich in Tacos oder in Brioche Burger Buns (Brötchen, Rezept S. 46), dazu gepickelte rote Zwiebeln und Chipotle Ingwer Ketchup (Rezepte S. 46).

Das restliche Hähnchenfleisch in ein ausgekochtes Schraubglas füllen und bei 120 Grad 1 Std. im Wasserbad (in einem Topf oder im Backofen) einkochen. Das hält dann an einem kühlen Ort (Keller oder Vorratskammer) ein paar Wochen – und man hat immer ein leckeres Essen parat.

*natürlich
gut*

Foto: Barbara Stadler



Brioche Burger Buns

Die Zeit, die es braucht, um Buns oder Brötchen für Pulled Chicken, pflanzliche oder fleischige Burger selbst zu backen, lohnt sich auf jeden Fall – schwierig ist die Zubereitung nicht! Und weil in den Teig für diese Buns auch Butter für den besseren Geschmack kommt, heißen sie Brioche Burger Buns.

Zutaten für 10-12 kleine Buns:

- 600 g Weizenmehl**
- 200 ml warme Milch**
- 45 g weiche Butter**
- 1 Ei (Raumtemperatur)**
- 1 Würfel Hefe**
- 1 TL Salz, 1 EL Zucker**
- 1 Eigelb und 2 EL kaltes Wasser**
- optional: Sesam**

Als Erstes die Hefe mit etwas Zucker in warmer Milch auflösen und 15 Minuten zur Seite stellen. Danach Mehl mit Salz, Butter und Milch (diese bitte nach und nach zufügen), Ei und der aufgelösten Hefe mit der Hand verkneten. Den Teig so lange

kneten, bis er sich vom Rand der Schüssel löst. Anschließend wird er mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt und muss ca. 30 Min. (60 Min. schaden auch nicht) gehen.

Nachdem der Hefeteig luftig geworden ist, möchte er bitte auf keinen Fall platt geklopft werden. Er will zart behandelt und eher gefaltet als gedrückt werden. Je mehr Zeit er zum Aufgehen hatte, desto fluffiger das Ergebnis. Nach der Ruhezeit den Teig mithilfe eines Teigschabers oder eines Messers in gleich große Stücke teilen und die zu Kugeln formen. Diese müssen abgedeckt weitere 10 Minuten ruhen. Zum Schluss die Kugeln mit den Händen sanft in Form bringen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Nun noch einmal gehen lassen. Eigelb mit Wasser verquirlen und dünn auf den Teigstücken verteilen. Eventuell die Buns mit etwas Sesam bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen die Buns bei 220 °C 15-20 Min. backen. Die Backzeit variiert bei jedem Ofen etwas.

Fotos: AdobeStock, Anna Huchak, Stock Food, Springlane



Gepickelte rote Zwiebeln

Passen ganz wunderbar zum Pulled Chicken und zum Portobello Burger, super einfach zuzubereiten.

Zutaten für 8 Burger:

- 3 rote Zwiebeln**
- 1 Limette**

Die Zwiebeln schälen und in sehr feine halbe Ringe schneiden, mit dem Saft der Limette begießen.

Chipotle-Ingwer-Ketchup

Ketchup kann man wunderbar und unkompliziert auf Vorrat herstellen. Wichtig: Bevor er ins Schraubglas eingefüllt wird, sollte man dieses zuvor für 5 Min. in heißes Wasser legen. Danach das Glas mit dem Ketchup im Wasserbad im Ofen einkochen und an einem kühlen Ort (Vorratskeller oder Kühlschrank) aufbewahren. Dort hält sich der Ketchup ein paar Wochen.

Zutaten für ca. 500 ml:

- 1 Glas oder Dose passierte Tomaten (ca. 400 ml)**
- 2 EL Tomatenmark**
- 1 große Zwiebel in feine Würfel geschnitten**
- 2 Knoblauchzehen**
- ½ TL gemahlene Fenchelsaat**
- 2 Sternanis**
- 1 getrocknete Chipotle-Chili**
- 1 daumengroßes Stück Ingwer**
- 2 EL Honig**
- 1 EL Balsamico Essig**
- Salz**

Zwiebelwürfel in etwas Öl leicht braun anschwitzen, den Knoblauch zufügen sowie die Tomatensauce und das -mark. Das Ganze soll ca. 15 Min. köcheln.

Danach kann man anfangen abzuschmecken. Die getrocknete Chipotle-Chili im Mörser fein zerkleinern, einen Teil davon in die Sauce geben. Ebenso Honig, Balsamico und Salz. Je nach Geschmack kann man mehr Schärfe oder Süße hervorheben. Den Ketchup zum Schluss noch etwas einkochen lassen.

gut-sauer-frisch

Aioli mit Knoblauchs- rauke

Die Knoblauchmayonnaise passt zum Burger ebenso gut wie zu Pommes! Statt Knoblauchsrauke geben auch Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln einen Hauch frisches Grün.

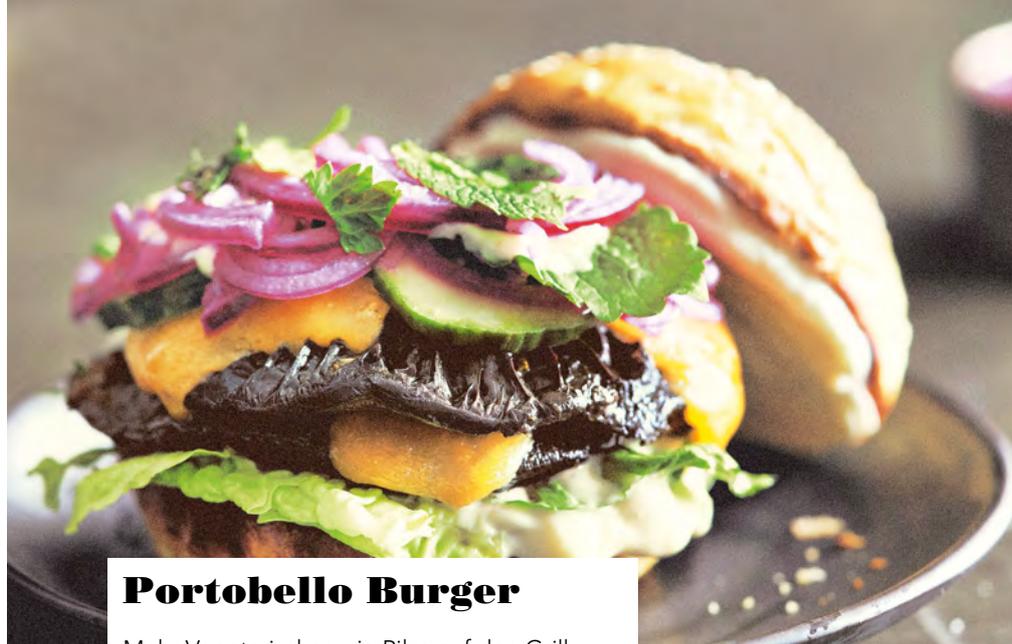
Zutaten:

- 1 Ei (Zimmertemperatur)
- 1 ganze, geschälte Knoblauchzehe
- 8 Blätter Knoblauchsrauke
- 1 gut bemessene Prise Salz
- 250 ml Rapsöl (evtl. mehr)

Ei, Knoblauch und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab vermischen. Nun langsam das Öl hineingeben. Durch die hohen Umdrehungen entsteht aus Öl und Ei eine Emulsion – so viel Öl zugeben, bis die Aioli ganz fest ist.

Knoblauchsrauke fein schneiden und zufügen.

Sollte es mit der Emulsion nicht klappen, mit einem neuen Ei von vorn anfangen und die misslungene Aioli ganz langsam dazugeben. Dann weiter so viel Öl hinzufügen, bis die Aioli fest ist.



Portobello Burger

Mehr Vegetarisches wie Pilze auf den Grill – und danach ins Burger Brötchen!

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Portobello-Pilze
- 2 EL Olivenöl
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Scheiben Bergkäse
- 2 Zweige Thymian
- 4 Brioche Burger Buns
- Chipotle-Ingwer-Ketchup
- 1 Bund Rucola
- gepickelte rote Zwiebeln

Die Pilze putzen, den Stiel abschneiden und für einen Gemüsefond aufheben oder in die auf S. 45 vorgeschlagene Hühnerbrühe geben. Die Pilze beidseitig mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze auf

den Grillrost (es geht auch unter dem Backofengrill) legen, die Lamellenseite nach oben. Ca. 3-5 Min. grillen, wenden und weitere 5 Min. grillen, bis die Pilze gar sind.

Die Pilze mit Thymianblättchen bestreuen, mit Käse belegen und solange auf dem Grill lassen, bis der Käse zu schmelzen beginnt – meist nur einige Sekunden. Gleichzeitig mit dem Käse kommen die halbierten Burger Buns mit den Schnittflächen auf den Grill. Anschließend nach Geschmack mit Ketchup, Rucola, Zwiebeln belegen.



*Perfekt zum Backen, Braten,
Dampfgaren, Grillen, Dörren*



Backen Sie bei uns
im Mitmach-Seminar
und überzeugen
Sie sich von
hervorragenden
Backergebnissen!

MANZ Backtechnik GmbH
Backofenstraße 1-3 | 97993 Creglingen-Münster
0 79 33 / 91 40-0 | www.manz-backtechnik.de



- BIO Saatgut
- Anzuchtplatten
- Tomatenhäuser



www.biogartenladen.de



Bodenpate werden und
Nüsse oder Nussöl direkt
vom Bio-Bauern erhalten.

hof-windkind.com

bio-vegan. fair. sozial.

