

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten
© 2017 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Fotos: Studio Seiffe, Hamburg
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-7995-1146-9 (Print)
ISBN 978-3-7995-1184-1 (eBook)

Die Autorin

Carina Seppelt, 1988 im Münsterland geboren, lebt heute ihren Traumberuf als Foodstylistin und Rezeptentwicklerin. 2005 legte sie den Grundstein mit ihrer Ausbildung zur Köchin und kann seitdem ihre kreative Ader mit köstlichen Gaumenfreuden verbinden. Verschiedene Stationen im gesamten Bundesgebiet nutzte sie, um Erfahrungen im Bereich Foodstyling zu sammeln. Seit 2013 arbeitet sie deutschlandweit als freiberufliche Foodstylistin und Rezeptentwicklerin. Von ihr erschienen bei Thorbecke bereits „Endlich Kürbiszeit!“ und „Grünkohl neu entdeckt“.

Die Fotos

Sämtliche Fotos stammen vom Studio Seiffe, Hamburg. Der Jan Thorbecke Verlag dankt für die freundliche Genehmigung zum Abdruck und die angenehme Zusammenarbeit, insbesondere dem Fotografen Arvid Knoll.

Inhalt

DIE BURGER

6

DRUMHERUM: SELBST GEBACKENE BRÖTCHEN

46

DAZU: GESUNDE BEILAGEN

52

DAZWISCHEN: KETCHUP, SAUCEN, MAYONNAISE, SENF ETC.

60

REGISTER

64





EINER für ALLE

FÜR 4 PORTIONEN

leichte Knoblauch-Mayonnaise

→ siehe Rezept auf Seite 63

BBQ-Sauce → siehe Rezept auf Seite 60

4 Burgerbrötchen → siehe Rezepte auf Seite 47-51

4 große Blätter Lollo-Bianco-Salat

Gemüse

1 Knoblauchzehe

1 kleine rote Chilischote

8 EL hochwertiges Olivenöl

1 kleine Zucchini

1 kleine Aubergine

grobes Meersalz

je eine kleine rote und gelbe Paprika

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Rindfleischpattys

600 g Rindergehacktes

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Tofu (als Alternative zu den Rindfleischpattys)

400 g Tofu

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- ① Die leichte Knoblauch-Mayonnaise, die BBQ-Sauce und die Brötchen zubereiten.
- ② Den Salat waschen und trocken schleudern. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ③ Die Knoblauchzehe schälen, die Chili halbieren und die Kerne entfernen, beides sehr fein hacken und mit dem Olivenöl verrühren.
- ④ Das Gemüse waschen und trocken tupfen. Die Zucchini und die Aubergine der Länge nach in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Die Aubergine leicht salzen. Die Paprika achteln, den Strunk und die Kerne entfernen. Einen Grill oder eine Grillpfanne erhitzen. Das Gemüse von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten grillen. In eine Grillschale oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das Gemüse mit dem Knoblauch-Chili-Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Backblech im Backofen oder in der Grillschale auf dem Grill bis zum Servieren warm halten.
- ⑤ Das Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zu vier gleich großen Pattys formen. Alternativ den Tofu in acht Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Beides in einer Grillpfanne oder auf einem Grill von jeder Seite ca. 4 Minuten grillen.
- ⑥ Die Brötchen halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und im heißen Backofen ca. 4 Minuten tosten. Die Burgerbrötchen mit den Zutaten belegen und servieren.



Funky SALMON

FÜR 4 PORTIONEN

2 EL Burgersauce → siehe Rezept auf Seite 61
4 Burgerbrötchen → siehe Rezept auf Seite 47-51

Grapefruit-Chutney

2 Grapefruits
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
6-8 Zweige Thymian
2 EL Honig
1 EL Speisestärke
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Belag

8 Blätter Kopfsalat
100 g Gurke

Lachsfilet

4 küchenfertige Lachsfilets (à ca. 125 g)
2 EL hochwertiges Olivenöl
grobes Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- ① Die Sauce und die Burgerbrötchen zubereiten. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ② Für das Chutney die Grapefruits schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, fein hacken und zusammen mit den Grapefruits in einen Topf geben. Die Thymianblättchen vom Stiel zupfen und mit dem Honig ebenfalls in den Topf geben. Alles zusammen aufkochen. Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren und in das kochende Chutney rühren. Nochmals ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ③ Den Salat und die Gurke waschen und trocken tupfen. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden.
- ④ Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Auf jedes Lachsfilet ½ EL Olivenöl träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen ca. 8-10 Minuten garen.
- ⑤ Die Brötchen halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und im heißen Backofen ca. 5 Minuten toasten. Die Burgerbrötchen mit den Zutaten belegen und servieren.

TOFU

Supreme

FÜR 4 PORTIONEN

4 Burgerbrötchen → siehe Rezepte auf Seite 47-51

8 große Blätter Eisbergsalat

100 g Gurke

4-6 Stiele Petersilie

Rote-Bete-Dip

150 g gekochte und vakuumierte Rote Bete

80 g Ziegenfrischkäse

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Tofunuggets

½ Bund Koriander

400 g Tofu

80 g Mandelmus

4 EL Sojasauce

Saft von ½ Zitrone

½ TL Cayennepfeffer

½ TL Kreuzkümmel

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

200 g Haferflocken

4 EL hochwertiges Olivenöl

- ① Die Burgerbrötchen zubereiten.
- ② Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ③ Die Rote Bete mit dem Frischkäse in ein hohes Gefäß geben, mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ④ Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- ⑤ Den Koriander grob hacken. Den Tofu grob würfeln und zusammen mit dem Koriander, dem Mandelmus, der Sojasauce, dem Zitronensaft, dem Cayennepfeffer und dem Kreuzkümmel fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 100 g Haferflocken unterrühren. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Tofumasse zu 12 Nuggets formen, jedes in den restlichen Haferflocken wälzen, dann ca. 4 Minuten von jeder Seite anbraten.
- ⑥ Die Brötchen halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und im heißen Backofen ca. 4 Minuten toasten. Die Burgerbrötchen mit den Zutaten belegen, mit Petersilie garnieren und servieren.



Register

A

Asian, the ... **8**

B

BBQ-Sauce, homemade ... **60**

Burger-Sauce aus grobem Senf,
würzige ... **61**

C

Calf in the Woods ... **44**

Captain Cod ... **32**

Curry-Ingwer-Mayonnaise,
leichte ... **63**

D

Don Caprese ... **35**

E

Einer für alle ... **7**

Erbsenzähler ... **27**

F

Funky Salmon ... **11**

G

Gegrilltes Gemüse mit Chili-Knob-
lauch-Kräuter-Öl ... **59**

Gemüse mit Chili-Knoblauch-Kräuter-Öl,
gegrilltes ... **59**

Geräucherte Paprika-Mayonnaise ... **63**

Grober Senf ... **61**

H

Hähnchen-Avocado-Burger ... **39**

Hawai-Burger ... **16**

Homemade BBQ-Sauce ... **60**

I

Inka-Burger ... **24**

J

Joghurt-Coleslaw ... **56**

K

Knoblauch-Mayonnaise, leichte ... **63**

Kräuterquark ... **55**

L

Leichte Curry-Ingwer-Mayonnaise ... **63**

Leichte Knoblauch-Mayonnaise ... **63**

Leichte Mayonnaise mit Joghurt ... **63**

Leichte Wasabi-Mayonnaise ... **63**

Low-Carb-Burger-Brötchen ... **51**

M

Mayonnaise mit Joghurt, leichte ... **63**

Mumbai-Burger ... **43**

O

Ofen-Süßkartoffeln mit Thymian ... **55**

P

Paprika-Mayonnaise, geräucherte ... **63**

Pulled Chicken Burger ... **28**

R

Roggen-Joghurt-Brötchen ... **48**

Rosmarin-Ofenkartoffeln ... **55**

Rote-Bete-Chips mit Guacamole ... **52**

S

Senf, grober ... **61**

Surf & Turf Burger ... **36**

Super Trout ... **12**

T

Tausendundeine Nacht ... **20**

The Asian ... **8**

Tikka-Masala-Burger ... **31**

Tofu-Supreme ... **40**

Tomaten-Ketchup ... **60**

V

Vive la France! ... **23**

Vollkorn-Brötchen ... **47**

W

Waldlust ... **19**

Wasabi-Mayonnaise, leichte ... **63**

Würzige Burger-Sauce aus grobem Senf
... **61**

Z

Ziegenpeter ... **15**

