

Gemüseburger



Durch Dick und Dünn
www.adipositas-uni-bonn.de

Zutaten Brötchen	Zubereitung
200ml lauwarmes Wasser 4 EL Milch 35 g Zucker 1 Würfel frische Hefe oder Trockenhefe*	Das lauwarme Wasser mit der Milch und dem Zucker in einer Schüssel vermischen. Den Hefewürfel rein bröseln. Die Mischung ca. 10 min. gehen lassen
250 g Weizenmehl Typ 405 250 g Vollkornmehl 1 TL Salz 1 Ei 6 EL Rapsöl	Mehl, Salz, Ei und Öl hinzufügen und ca. 5 min. auf hoher Stufe zu einem glatten Teig kneten. (Achtung: Knethaken verwenden!)
Den Teig an einem warmen Ort mit einem Geschirrtuch abgedeckt gehen lassen, bis er deutlich größer geworden ist.	
Backpapier	Den Teig in 10 Teile aufteilen und zu Kugeln geformt auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Der Teig ist sehr klebrig, deshalb am besten die Arbeitsfläche und die Hände etwas bemehlen.
Die Brötchen ca. 16 - 20 Min. im auf 200 °C vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze) backen und danach etwas auskühlen lassen.	

*Ihr könnt auch Backpulver verwenden. Das Backpulver gebt ihr dann aber nicht in die Wasser-Milchmischung, sondern mischt es unter das Mehl.

Für die Burger braucht ihr außerdem:
Gewaschene Salatblätter (z.B. Kopfsalat, Eisbergsalat)
Gurkenscheiben (Gewürzgurke, Salatgurke)
Tomatenscheiben

Gemüseburger



Durch Dick und Dünn
www.adipositas-uni-bonn.de

Zutaten Gemüseburger	Zubereitung
250g Haferflocken 125 ml Milch 125 ml Wasser 1 TL Salz	Wasser und Milch aufkochen, Salz hinzugeben und Haferflocken einrühren. Kurz köcheln und dann quellen lassen.
1 Zwiebel 2 Möhren Petersilie	Zwiebeln und Petersilie fein hacken, die Möhren schälen und raspeln. Alles zur abgekühlten Haferflockenmasse geben.
2 Eier 50 g Mehl	Eier und Mehl unter die Masse mischen.
Aus der Masse Bratlinge formen und im heißen Fett goldgelb backen.	

Zutaten Homemade Ketchup	Zubereitung
100 g passierte Tomaten ½ TL Jodsalz frisch gemahlener Pfeffer	Schmecke die passierten Tomaten mit Salz und Pfeffer ab
1TL Sojasauce ½ TL Zucker	Gebe Sojasauce und Zucker hinzu und verrühre alles gut miteinander – bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Zutaten Falsche Mayonnaise	Zubereitung:
100 ml Milch 200 ml Rapsöl	Milch und Öl in einen hohen Mixbecher geben
1 TL Senf 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer 1 EL Zitronensaft 1 Prise Zucker	Senf, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker dazu. Alles mit einem Pürierstab aufschlagen (Pürierstab auf den Boden aufsetzen, bei voller Leistung langsam hochziehen)
TIPP: Falls die Mayonnaise nicht fest wird, die Masse für ½ Stunde in den Kühlschrank stellen und anschließend noch einmal mit dem Pürierstab bearbeiten.	