

## Zutaten für 20 Brötchen à 90 gr

(in zwei Portionen)

- 880 gr Weizenmehl Typ 550
- 64 g frische Hefe
- 80 g Zucker
- 4 TL (gestrichen) Salz
- 360 ml Milch
- 4 Ei (ganz, verquirlt)
- 4 Ei (nur Eigelb)
- 60 gr weiche Butter
- 4 Eier (Eiweiss aus obigem Ei)

### Zubereitung der Hamburger Brötchen

- Zunächst einmal musst du dich auf ca. 5 Min Arbeit und dann ca. 2h Pause einstellen, bevor es dann ans finale Backen geht. Als erstes bröselst du dir die Hefe in eine Schale und vermengst sie mit dem Zucker. Der Zucker verflüssigt die Hefe innerhalb von 5 Minuten.
- In der Zwischenzeit können die übrigen Zutaten (**bis auf das Eiweiss**) einfach in die Rührschüssel der Küchenmaschine getan werden.
- Wenn die Hefe aufgelöst ist, schüttest du sie zu den restlichen Zutaten in die Rührschüssel und lässt das Ganze in deiner Küchenmaschine für ca. 15 Min. gut durchkneten.
- Anschließend den Knethaken entfernen und den Teig an einem warmen Ort für 60 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen etwa verdoppelt hat.
- Jetzt nimmst du den Teig aus der Schüssel und machst dir Portionen von ca. 90 g. Der Backofen sollte jetzt schon mal auf 40 Grad Unter- und Oberhitze vorgeheizt werden.
- Diese Portionen werden jetzt zu Burger Buns geschliffen. Das heißt du formst sie im Grunde zu runden Kugeln und bringst dabei Spannung in die Oberfläche. Hier auf den Foto's siehst du wie das geht.



- Durch das einarbeiten des Teiges entsteht auf der Oberfläche etwas Spannung. Bevor du den Teigling dann auf das Backblech setzt.
- Wie schon beschrieben setzt du die Teiglinge jetzt auf ein Backblech und schiebst sie für ca. 40 Minuten in den Backofen. Hier ist etwas Augenmaß gefragt. Die Teiglinge gehen jetzt richtig auf.
- Nach 40 Minuten holst du sie aus dem Ofen und stellst diesen auf 205 Grad Ober- und Unterhitze. In der Zwischenzeit das übrige Eiweiss mit etwas Wasser (ca.2 EL) vermengen und kurz bevor du die Hamburger Brötchen in den vorgeheizten Ofen schiebst mit einem weichen Pinsel die Teiglinge rundherum mit dem Eiklar einpinseln. Die Brötchen können zusätzlich mit weissem und schwarzem Sesam bestreut werden.
- Nun nochmals für 10 Min. in den Ofen. Dann sind die Hamburgerbrötchen oben goldbraun und innen schön fluffig. Auf einem Küchengitter auskühlen lassen.

## Burgerpatties für den perfekten Burger...

Heston Blumenthal, der britische Starkoch hat sich in seinem Buch „**Search of perfection**“ mal mit dem perfekten Burger auseinandergesetzt und festgestellt, dass möglichst grobe und unverletzte Fleischfasern für die optimale Konsistenz verantwortlich sind. Bei seiner Methode ist es wichtig, dass die Fasern sich nicht kreuzen nach dem Wollen des Fleisches, sondern parallel zu einander liegen. Das führt zum perfekten Ergebnis. Wie das im Einzelnen funktioniert siehst du hier:



Zuächst einmal das im Vorfeld gut gekühlte Burger Fleisch in 3×3 cm Kantenlänge Würfel schneiden, bzw. so, dass du das Fleisch problemlos in den Fleischwolf bekommst. Außerdem Kühle ich dein Fleischwolfaufsatz vorher ein paar Stunden im Froster, damit das Fett bei der Verarbeitung nicht schon anfängt zu schmelzen. Denn geschmolzenes Fett bindet das Fleisch und macht den Burger kompakter, was ich ja nicht möchte.

Dein Fleisch in zwei Gängen durch eine ca. 6-8mm grobe Scheibe wolle. Der erste Durchgang geht einfach in die Schüssel. **2 Durchgänge sind insbesondere dann erforderlich wenn du unterschiedliche Fleischstücke nutzt. Das Fett soll überall gleichmäßig verteilt werden.**

**Je nach Fleischmischung würzen (spicy rub / rauchige Drecksau) oder Salz/Peffer!**



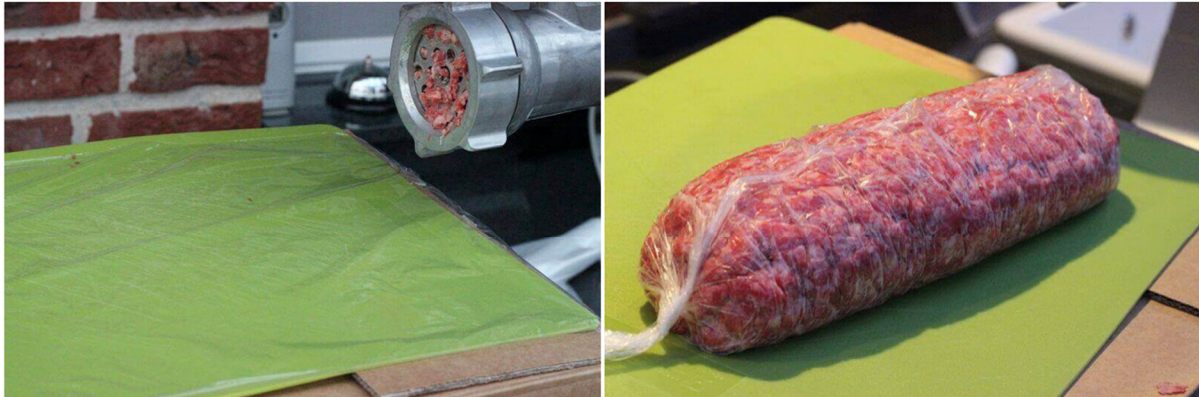
*Fleischwolf vorher gekühlt*



*1. Durchgang*

## 2. Durchgang

Für den 2. Durchgang holst du dir evtl. eine 2. Person dazu, die dafür sorgt, dass kontinuierlich Fleisch durch den Fleischwolf gedreht wird. Jetzt einfach ein großes Stück Klarsichtfolie vor den Fleischwolf legen und das im zweiten Durchgang gewolfte Fleisch möglichst unversehrt als ganze „Spaghetti“ aufnehmen und auf die Folie legen. Ansonsten locker in eine flache Schüssel füllen.



*Folie unter der Scheibe auslegen und die Fasern führen*

*„Fleischwurst gerollt“*

### **Noch nicht perfekt, aber dennoch am Ende top!!!**

Die gewolfte Fasern so etwa 25 cm der Länge nach hinlegen und etwa 8 cm im Durchmesser. Die Folie schlägst du dann von der Längsseite mit etwas Spannung um die vor dir liegende „Fleisch-Wurst“ und drehst die Enden etwas zusammen wie bei einem eingewickelten Bonbon. Jetzt mit sanften Druck einige Male vor und zurück drehen und so eine runde Fleisch-Wurst daraus formen. Hierbei werden die Fasern außen nur leicht angedrückt, das innere der Wurst bleibt aber locker. Wenn die Enden etwas abgeflacht sein sollten, drücke die Ende etwas in Richtung des jeweiligen anderen Ende, so als wenn du einen Spritzbeutel ausdrückst.

### „Fleischwurst gerollt“



*Mit scharfem Messer anschneiden*

*ca. 150g abwiegen*

*Die lockeren Fasern sind sichtbar*

?

Jetzt die gerollte Wurst noch mal für ein 1-2 h oder über Nacht möglichst kühl (2 Grad) in den Kühlschrank. Wenn Du keine Zeit hast nimmst den Froster, aber aufpassen, dass dein Hack nicht zu sehr anfriert.



Wenn die Zeit gekommen ist mit einem sehr **scharfen Messer** durch die Folie ein Stück von der „Fleischwurst“ abschneiden. Eine oft gestellte Frage ist, wie schwer so ein Patty sein sollte. Die Antwort musst du dir natürlich selber geben. Bei meinen Tests in diversen Burger Läden habe ich inzwischen alles erlebt. Sowohl unessbar, weil viel zu dick, also auch viel zu dünn! Meine Burger Buns haben immer einen **Durchmesser von rund 9-10cm**. Breiter sollte allein aus ästhetischen Gründen der Burger Patty also auch nicht sein, schmaler aber auch nicht. Ein gutes Gewicht für einen **Single Burger ist 150g**. Für einen **double Beef Burger 2x 100g**. Du schneidest also jetzt mit einem scharfen Messer eine Scheibe von deiner „Wurst“ von 150g ab. Im Moment ist das Patty noch zu hoch, das ändern wir aber gleich noch. Und hier kannst du jetzt sehen, warum wir den Aufwand betreiben. Die vorher parallel liegenden Fasern, stehen jetzt aufrecht parallel und das sorgt dafür, dass wenn du gleich in deinen Burger beißt, dieser in deinem Mund förmlich zerfallen wird. Er wird mega saftig und locker sein, ein absoluter Traum, versprochen! Die Patties von Hand unter leichtem Druck formen, Durchmesser ca.9-10 cm, Dicke 1-1.5cm

#### **Die lockeren Fasern sind sichtbar**

Bevor es jetzt los geht, musst du deine Grillplatte, deinen Grill oder die Pfanne extrem heiß vorheizen. Wie gesagt, ihr könnt das natürlich auch auf der **Gussplatte** im Grill oder einer heißen **Gusseisenpfanne** machen. Für mich ist es nur wichtig, dass mein Burger Patty eine schön angeröstete Oberfläche hat, denn die Röstaromen machen den Burger erst schmackhaft.

#### **Top Kruste auf der Oberfläche dank Plancha**

Nach ca. 1-1,5 Minuten nehme ich den Spatula (Pfannenwender) und drehe das Patty um. Optisch kann man bis dahin sehen, wie das rot des Fleisches sich am Rand langsam in grau/braun verwandelt. Die zweite Seite dann ebenfalls nochmal ca. 1,5 Min. Hier nach dem Wenden ebenfalls Salz und diesmal auch Pfeffer drauf streuen. Die Zeiten musst du natürlich individuell für dich herausfinden, aber das ist kein Problem und nicht schwer.

#### **knusprige Oberfläche und zartes Inneres**

Nach Ablauf der Zeit, das Patty in eine weniger Hitzestarke Zone legen (ev. Andere Pfanne mit Deckel) und weiter garen lassen. Dabei nochmals auf die erste Seite drehen und dort ebenfalls Pfeffer aufstreuen und anschließend eine **Scheibe Käse auflegen** (ich bevorzuge gut gereiften Cheddar Käse) und diesen schmelzen lassen. Wenn das Patty von innen noch rosa ist, ist es für mich perfekt. Finde einfach selber heraus, wie lange die Garzeit am Ende betragen muss. So wie es dir am besten schmeckt. Während das Patty fertig gart, die **beiden Brötchenhälften mit etwas flüssiger Butter bestreichen auf der Schnittfläche leicht anrösten**.



FEINSCHLECKER  
WENN MÄNNER KOCHEN

## Add topics

### Gegrillte Auberginen

1 Aubergine  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl, Salz und Pfeffer  
Oregano

Aubergine waschen, putzen und quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 15 Min. stehen lassen. Abspülen und trockentupfen. Knoblauchzehe fein hacken. Ein Backblech mit 2-3 El Olivenöl beträufeln, mit Knoblauch und Oregano bestreuen. Auberginenscheiben nebeneinander auf das Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von oben 15-20 Min. backen (Umluft nicht empfehlenswert).

---

### Caramelisierte Zwiebeln

400g rote Zwiebeln  
1 ½ EL Butter  
1EL Olivenöl kalt gepresst  
2TL Zucker  
Prise Salz  
Prise Pfeffer

Die Zwiebeln schälen, in 4mm dicke Ringe schneiden und die Ringe auseinander drücken. Das Olivenöl in eine Pfanne gießen und darin die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Wenn die Butter Öl-Mischung geschmolzen ist und anfängt zu schäumen, kommen die Zwiebeln in die Pfanne. Die Zwiebeln in der Gusspfanne salzen und unter gelegentlichem rühren langsam glasig anschwitzen. Das sollte bei mittlerer Hitze ca. 5-10 Minuten dauern. Sind die Zwiebeln glasig und weich könnt Ihr das ganze pfeffern und den Zucker über die Zwiebeln streuen. Jetzt heißt es Geduld bewahren. Die Temperatur brauch nicht erhöht werden. Die Zwiebel Zucker Masse immer wieder umrühren und dafür sorgen, dass kein Zucker am Pfannenboden anbrennt. Das karamellisieren sollte bei moderater Hitze ca. 20 Minuten dauern. Der Zucker ist karamellisiert und die ganze Zwiebelmasse wird langsam bräunlich. Jetzt könnt Ihr die duftenden frisch karamellisierten Zwiebeln aus der Pfanne holen. Ein absoluter Genuss und so schnell gemacht.



FEINSCHLECKER  
WENN MÄNNER KOCHEN

## Sweet Bacon

300g Bacon  
Brauner Zucker  
Ahornsirup  
Balsamico Essig  
Cayenne Pfeffer (Messerspitze)

Für die Glasur den Zucker, den Ahornsirup, den Balsamico und den Cayenne Pfeffer zu einer honigartigen Flüssigkeit verrühren. Den Speck in einer Bratpfanne portionenweise anbraten und mit der Glasur bestreichen, danach auf einem mit Backpapier belegten Backblech abkühlen lassen.

Zwischendurch Bratpfanne mit Haushaltspapier trockentupfen!

## Hausgemachte Mayonnaise

2 Eigelb  
2 gehäufter Löffel Senf  
400 ml Sonnenblumenöl  
Salz und Pfeffer  
2 EL Weinessig

Eigelb und Senf in einer Schüssel verrühren. Das Öl unter ständigen Schlagen mit dem Schneebesen in dünnem Strahl dazugiessen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss den Weinessig unterrühren.

Alternativ geht das auch mit dem Stabmixer!

## Ceasar Salat

1 kleine Knoblauchzehe  
2 Sardellenfilets in Öl  
1 TL Kapern  
1 TL Dijon Senf  
ca. 40g frisch geriebenen Parmesan  
120 ml feinstes Olivenöl  
1 Eigelb von einem zimmerwarmen Ei  
Saft von einer halben Zitrone  
4 EL Milch  
5 Scheiben Toastbrot (im Öl mit Knoblauch anrösten)  
2 grosse oder 6 kleine Romano Salate

Alle Zutaten in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Dabei den Pürierstab immer wieder von unten nach oben „hochziehen“, so bekommt das Ganze eine schön cremige Konsistenz. Im Prinzip ist das Dressing so auch schon fertig, ggf. noch mit etwas Pfeffer abschmecken. Salat anrichten, Sauce darüber giessen, mit Croutons bedecken und mit Parmesansplitter dekorieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



FEINSCHLECKER  
WENN MÄNNER KOCHEN

## Sweet Potatos



Für drei Bleche Süßkartoffelpommes aus dem Ofen

- 3 mittelgroße Süßkartoffeln
- 1 TL feines Meersalz
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 TL gemahlener Oregano
- 3 gehäufte EL Speisestärke (Maizena)
- 3 EL Rapsöl
- ein Müllbeutel (ca. 15-20 Liter Fassungsvermögen)
- Alufolie

Süßkartoffeln schälen und in schmale Streifen in Pommesgröße schneiden – besser im Querschnitt etwas flacher und breiter als quadratisch. In einer großen Schüssel mit lauwarmen Wasser eine Stunde lang einweichen. Danach abgießen und einige Minuten abtropfen lassen, im Anschluss daran auf Küchenpapier ausbreiten und trocken tupfen – es sollte so wenig Wasser wie möglich an den Süßkartoffelpommes hängen, sonst werden sie gekocht statt geröstet.

Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Müllbeutel vorsichtig aufpusten, sodass er bauchig und locker fällt. Salz, Stärke und Gewürze hineingeben. Die Süßkartoffeln hinzufügen und den Beutel kräftig verschließen. Über der Spüle (zur Sicherheit) vorsichtig schütteln und drehen, bis sich die Stärke und die Gewürze möglichst gleichmäßig verteilt haben.

Ein Backblech mit Alufolie auslegen, mit der matten Seite nach oben. Mit dem Öl bepinseln. Die Süßkartoffelpommes darauf auslegen, sodass sie nicht überlappen – dazwischen jeweils etwas Abstand lassen. Falls es knapp wird, ob alles drauf passt: Lieber später noch eine Ladung extra backen, damit alles knusprig wird.

Die Süßkartoffelpommes 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Danach alle wenden (am besten mit zwei flachen, breiten Pfannenwendern mehrere auf einmal schnappen und umdrehen) und weitere 10 Minuten backen. Süßkartoffelpommes aus dem Ofen holen, vom Blech nehmen und einige Minuten abkühlen lassen, dann knuspern sie tatsächlich noch einmal nach.

## **More topics, but easy ones.....**

### **Salatgarnitur**

Jungsalat, Ruccola in kleiner Schüssel bereitstellen

### **Tomaten**

In dünne Scheiben schneiden und bereitstellen

### **Rote Zwiebeln**

frische rote Zwiebeln fein schneiden und die Ringe voneinander trennen

### **Avocado's**

Zu einer Guacamole verarbeiten (mit Guacomole Fertigmischung würzen), Kern in Guacamole lassen, damit sie nicht oxidiert.

### **Blue Stilton und anderer Käse**

In Scheiben schneiden und bereitstellen

### **Jalapenos im Glas**

Bereitstellen

### **Essiggurken**

Längs in feine Scheiben schneiden und bereitstellen





FEINSCHLECKER  
WENN MÄNNER KOCHEN

## Homemade BBQ Sauce

250 ml Orangensaft  
250 ml COLA  
150 ml Whiskey  
200 ml Ketchup  
2 EL Worcestersauce

3 EL Rubgewürz (Magic Dust / rauchige Drecksau)  
2 EL Honig  
5 EL brauner Zucker

2 Knoblauchzehen (gepresst)  
1 Zwiebel (feinst gehackt)

nach Bedarf  
Chilli Pulver  
Tabasco Sauce

### Zubereitung BBQ Sauce

Zeitaufwand ca. 30 Minuten

Zwiebel & Knoblauch mit Butter braun andämpfen, danach Cola, Orangensaft, Worcestersauce, Whiskey und braunen Zucker im selben Topf aufkochen und reduzieren bis nur noch etwa die Hälfte da ist (ca. 20 Minuten köcheln lassen). Danach Ketchup, Gewürze und mit einem Schneebesen einrühren und nochmals leicht aufköcheln lassen. Danach von der Herdplatte stellen und kurz vor dem Gebrauch nochmal erhitzen. Die Sauce je nach gewünschter Süsse mit Honig/Zucker abschmecken. Sollte die Sauce schärfer gewünscht sein, mit Tabasco und Chillipulver nachwürzen.

