

Ole's Kochshow

Thorge, Juri, Ole, Noel

Unser eigenes Rezept

Veganer Burger und Süßkartoffel Pommes.

Zubereitung der Burger:

300g Dinkel Mehl, 1 P. Hefe, Sesam, 150g Sojamilch, 1 TL Salz, 1 EL Zucker,

Vorteig: In einem kleinen Topf die Hefe mit etwas Milch und etwas Zucker leicht erwärmen und 10 min abgedeckt stehen lassen. Dann 300 g Mehl mit dem Vorteig mischen, den Rest Salz, den Rest Sojamilch und 45 g Margarine mischen. Wenn der Teig zu fest ist, etwas Wasser dazu geben. Alles mit den Knethacken durchkneten und 1 Stunde abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Aus dem Teig 4 Kugeln formen.

(1 Kugel = ca. 125 g)

Die Kugeln schön glatt rollen.

Teigkugeln auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Die Kugeln mit der Hand zu runden Fladen flach drücken.

Die Fladen sollen ca. 1,5 cm hoch sein.

Durchmesser ca. 10 cm.

Das Backblech mit einem feuchten Baumwolltuch zudecken.

Nochmal 45 Minuten gehen lassen.

Den Ofen vorheizen auf 220 °C (Ober-Unterhitze).

Eine hitzefeste Schüssel mit Wasser unten in den Ofen stellen.

Etwas Sojamilch mit einer kleinen Prise Salz verrühren.

Die Brötchen damit bestreichen.

Dann mit Sesam bestreuen Das Blech mit den Brötchen in die mittlere Schiene schieben. 15 Minuten backen.

(14 – 16 Minuten | je nachdem, wie braun Du sie möchtest)

Für schön weiche Brötchen:

Das Backblech zum Abkühlen auf ein Gitter stellen.

Die Brötchen dabei mit einem trockenen Baumwolltuch abdecken.

Am besten noch warm frisch genießen.

Zubereitung der Patties:

15 bis 25 g Öl zum Braten, 1 Rote Zwiebel, eine Dose oder Glas (400g) schwarze Bohnen, 130g Mandeln oder Mandelmehl, 45 g glutenfreie Haferflocken oder fertiges Hafermehl, 1 Knoblauch Zehe, 1 TL Chillipulver, 1 TL Paprikapulver, 2 TL Kreuzkümmel gemahlen, 80 ml Mandelmilch oder eine andere pflanzliche Milch, 24-36 g Leinsamenschrot, ½ TL Meersalz, Pfeffer nach Belieben.

Mandeln und Haferflocken in einem High-Speed Blender zu feinem Mehl verarbeiten alternativ die fertigen Mehle in eine Schüssel geben. Die Bohnen und Zwiebel in einem dazugeben und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Mandeln und Haferflocken in einem High-Alternativ mit einem Kartoffelstampfer oder mit den Händen arbeiten, falls kein Food Processor vorhanden ist. Knoblauchzehe klein schneiden, Chili, Paprika, Kreuzkümmel, Mandelmilch, Leinsamenschrot, Meersalz und Pfeffer dazugeben und zu einer kompakten Masse verarbeiten (Mit dem Food Processor oder per Hand).

Zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und abgedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Patty-Masse sollte jetzt richtig schön fest sein.

Teig in 4 gleich große Portionen abtrennen und zu Burger Patties formen. Idealerweise eine Burger-Pressen zu Hilfe nehmen.

Das Öl in einer Bratpfanne auf mittlerer Temperatur schmelzen. Zwiebel dazugeben und 2- 3 Minuten glasig dünsten.

Nun die Patties auf jeder Seite circa 3 Minuten anbraten, bis die Oberflächen richtig schön gebräunt sind. Dinkelbrötchen aufschneiden, mit Salatblättern belegen, Patty darauflegen und mit den gewünschten Toppings garnieren. Genießen!

Zubereitung der Süßkartoffel Pommes

3 große Süßkartoffeln

3 EL Speisestärke

4 EL Olivenöl

1 EL Rosmarin

Salz, Pfeffer

Die Süßkartoffeln werden zunächst geschält, in Pommesstreifen geschnitten, in eine Schale gegeben und gewässert. Nach rund 60 Minuten gießt man das Wasser ab und trocknet die Pommes auf einem Küchentuch etwas ab. Die Sticks werden dann zurück in die Schale gegeben und gleichmäßig mit Stärke bestreut und mit dem Öl, sowie Salz, Pfeffer und Rosmarin vermenget. Dann gibt man die Süßkartoffel-Pommes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und gibt sie in den Backofen, welcher auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizt sein sollte.

Wichtig: Die Pommes dürfen sich **nicht** berühren und man sollte etwas Platz lassen. Wenn sie sich gegenseitig berühren, werden sie an diesen Stellen nicht knusprig.

Wer seinen Ketchup selbst machen möchte:

2 kg Vollreife Tomaten, 2 große Gemüsezwiebeln, Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm), 1–2 EL Salz, 1 TL Senfpulver, 1 TL Paprikapulver (scharf) 2 Gewürznelken, ½ TL Pimentkörner, ½ TL Pfefferkörner, 50 g brauner Zucker oder 50 ml Honig
100 ml Rotweinessig.

Tomaten waschen, Stielansätze sowie grüne Stellen entfernen, anschließend grob zerkleinern.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und grob zerkleinern.

Olivenöl in einen großen Topf geben und das zerkleinerte Gemüse einfüllen.

Salz, Senfpulver, Paprikapulver, Gewürznelken, Piment- und Pfefferkörner unterrühren.

Alle Zutaten kurz aufkochen und danach auf kleiner Hitze eine gute halbe Stunde köcheln lassen. Regelmäßig umrühren, um das Ansetzen der Mischung zu vermeiden.

Topf von der Herdplatte nehmen und die Mischung mit einem Pürierstab oder der Küchenmaschine pürieren.

Püree portionsweise durch ein Passiersieb streichen.

Die passierte Masse in einem Topf aufkochen und danach unter regelmäßigem Rühren etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Zucker und Essig unterrühren.

Masse so lange reduzieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Tomatenketchup abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Zum Belegen des Burgers benötigen wir noch Eisbergsalat, Gurken und Tomaten. Das Gemüse schneiden und nach belieben auf den Burger legen.

Gesunde & Vegetarische Rezepte:

1. Der Grüne Smoothie / Die Vitamin Bombe.

Zutaten: Ein wenig Pflanzenmilch, Babyspinat, eine gefrorene Banane, ein Apfel und ein Viertel Avocado.

Zubereitung: Als erstes packen wir alles in einen Mixer, dann pürieren wir es, und schon sind wir fertig mit unserer Vitamin Bombe.

Mit einem Glas nehmt ihr super viele Mineralstoffe und Vitamine auf.

2. Das Avocado, Ei Brot.

Zutaten: Ein Ei, Vollkornbrot, Rührei Gewürz / Pfeffer, Salz, ein Viertel Avocado und noch das Avocado Topping.

Zubereitung: Als erstes braten wir ein Spiegelei, dann würzen wir es mit dem Rührei Gewürz, oder Pfeffer & Salz. Als nächstes toasten wir schon mal das Vollkornbrot und geben eine Viertel Avocado drauf. Am besten wird die Avocado mit einer Gabel zerdrückt und dann mit einem Messer auf dem Brot verteilen. Wer mag kann es mit Avocado Topping abrunden, auf jeden fall sollte die Avocadocreme mit Pfeffer und Salz gewürzt werden, da sie dann den besonderen Geschmack entfaltet. Anschließend wird das Ei aufs Brot gegeben und fertig ist unser Gesundes, perfektes Frühstück was uns gut sättigt.

3. Frozen Joghurt in der Mango Geschmacksrichtung.

Zutaten: Gefrorene Mango (oder auch gefrorene Erdbeeren etc.)
Veganer-/Joghurt & Honig.

Zubereitung: Als erstes geben wir die Gefrorene Mango, den Joghurt und den Honig in den Mixer & dann Pürieren wir alles.

Und schon ist unser Mango Joghurt fertig.