

Mit Herz am Herd | Bliesgau-Burger mit Süßkartoffeln aus dem Ofen

Zutaten für die Brötchen:

- 21 g frische Hefe
- 1 TL Zucker
- 100 ml Milch
- 4 Eigelb
- 300 g Mehl
- ½ TL Salz
- 100 g Butterwürfel, gekühlt
- 1 Prise frischen Sesam
- frischer Thymian
- frischer Rosmarin
- 1 Eigelb zum Bestreichen
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung:

Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben; außer die Butter muss gekühlt sein.

Hefe, Milch und Zucker mit einem Schneebesen gut verrühren. Danach Eigelbe, Mehl und Salz dazugeben und mit dem Handrührgerät weiter verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Jetzt die kalte Butter hinzufügen und den Teig ca. 5 Minuten gut durchkneten. Für ca. eine ¾ Stunde bei 35 Grad (Umluft) im Backofen gehen lassen. Alternative: Den Teig in eine

Schüssel geben und zugedeckt ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die frischen Kräuter waschen, zupfen und klein hacken. Diese werden später zum Bestreuen der Brötchen benötigt.

Vor der Verarbeitung den Teig nochmals gut durchkneten und 1,5 cm dick ausrollen. Teiglinge mit einem Glas oder einer Form rund ausstechen. Ein Backblech mit Rapsöl benetzen. Die Teiglinge darauf verteilen. Mit Eigelb bestreichen und mit frischem Sesam, Thymian und Rosmarin bestreuen und nochmals bei Zimmertemperatur 10 Minuten gehen lassen. Durch die Kräuter erhalten unsere Brötchen eine schöne Frische! Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft) ca. 18 Minuten backen.

Zutaten für Mango-Chutney:

- 1 Mango
- 1 Orange
- 30 ml Olivenöl
- 2 Schalotten
- 20 g frischen Ingwer
- 1 kleine rote Chilischote

- 70 g Zucker
- 40 ml Apfelessig

Zubereitung:

Mango und Orange schälen und in kleine Würfel schneiden. Beim Schälen den Saft des Obstes auffangen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Ingwer und Chilischote sehr klein würfeln und goldgelb darin anrösten. Den Zucker dazugeben und das Ganze karamellisieren lassen. Mit Apfelessig und dem Saft des Obstes ablöschen und kurz aufkochen. Die Mango- und Orangenwürfel hinzufügen. Das Chutney ist eine köstliche Alternative zu Ketchup!

Zutaten Burger:

- 600 g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 rote Zwickel, gehackt
- 1 Ei
- 60 g Semmelbrösel
- 1 TL Senf
- 1 Prise Salz
- Rapsöl

Zubereitung:

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zutaten alle zusammen vermischen. Zu Kugeln formen, flach drücken und in dem Rapsöl von beiden Seiten 3 – 4 Minuten scharf anbraten.

Für den Burger-Belag:

- einige Löwenzahn-Salatblätter
- 300 g Bliesgau-Käse am Stück (z. B. Gollenstein-Käse)
- 2 – 3 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 rote Zwiebel

Zubereitung:

Löwenzahnsalat waschen und einige Salatblätter abschneiden. Etwas Käse, Tomaten und etwas Salatgurke in Scheiben und die rote Zwiebel in Ringe schneiden.

Für die Süßkartoffeln:

- 1 kg Süßkartoffeln
- 1 Sternanis, gemörsert (nicht die Mitte, sondern nur die Knospen außen verwenden)
- 4 Wacholderbeeren
- 1 TL Koriandersamen
- Meersalz
- Oliven- oder Rapsöl

- 1 Zweig frischer Thymian
- 1 Zweig frischer Rosmarin

Zubereitung:

Backblech mit Öl einfetten.

Sternanis, Wacholderbeeren, Koriandersamen und Meersalz mörsern. Achtung: Beim Sternanis nicht die Mitte, sondern nur die Knospen außen verwenden. Die Gewürze in ein Sieb geben und das geölte Backblech damit bestäuben. Die Süßkartoffel mit Schale längs halbieren, in 0,7 cm dicke Scheiben schneiden (Pommes-Form) und ebenfalls mit den Gewürzen bestreuen. Die Kartoffeln auf dem Backblech verteilen, mit etwas Öl beträufeln und den Kräuterzweigen belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft) ca. 15 Minuten backen.

Für den Joghurt-Dip:

- 600 g Naturjoghurt
- 30 g frische Petersilie
- 1 kleine Zitrone
- Salz

Zubereitung:

Den Joghurt in eine Schüssel geben. Frische Petersilie klein hacken und dazugeben. Die Zitrone auspressen und den Saft im Joghurt verrühren. Mit Salz abschmecken.

Anrichten:

Brötchen aufschneiden. Mit Löwenzahnblättern, etwas Mango-Chutney, dem gebratenen Burger, ein wenig geschnittenem Käse, Tomaten- und Gurkenscheiben und den Zwiebelringen belegen. Als i-Tüpfelchen nochmal einen Klecks Mango-Chutney darüber geben. Den Brötchendeckel darauf legen und mit einem Spieß feststecken.

Den Burger auf Teller anrichten. Die Süßkartoffelspalten in eine Schüssel geben. Eventuell mit frischen Chiliflöckchen bestreuen. Den Joghurt als Dip ebenfalls in einer kleinen Schüssel anrichten.

Rezept: Cliff Hämmerle

Quelle: Mit Herz am Herd vom 09.04.2016