

# French Burger mit gebackenem Camembert & Interview mit einer Autorin der Burger Bibel

Heute gibt es einen weiteren Burger aus der [Burger Bibel](#), die ich euch am Sonntag vorstellen durfte. Wer ein Exemplar gewinnen möchte, kann noch bis Sonntag, 10. April teilnehmen. Wie das geht, erfahrt ihr [hier](#).



## **Für 1 Burger:**

160 g Rindfleisch aus Nacken und Schulter

1 [Bun](#)

Salat (Lollo Rosso, Lollo Biondo, Rucola oder Frisée)

## Für den gebackenen Camembert:

1 Ei

Salz, Pfeffer

eine 2 cm dicke Scheibe Camembert

2 EL Semmelbrösel

1 TL Speisestärke  
Öl zum Frittieren oder Ausbacken (z.B. Rapsöl)

Für die Preiselbeersöße:

1 Handvoll Preiselbeeren  
1 EL Zucker  
1 Schuss Rotwein

Alternativ: Preiselbeeren aus dem Glas, nicht zu süß

**PATTY**

1. Das Rindfleisch wird aus dem Nacken und der Schulter zusammengewolft.
2. Forme es und presse es zu einem 160 g schweren Patty.
3. Brate das Patty bis zur gewünschten Garstufe.

**gebackener CAMEMBERT**

1. Das Ei wird mit einer Prise Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlt.
2. Mische in einem zweiten tiefen Teller die Semmelbrösel mit 1 TL Speisestärke. Tauche die Camembertscheibe in das Ei und wende sie anschließend in den Semmelbröseln.
3. Frittieren den Käse für 3-4 Min. in einer Pfanne in Öl. Faustregel: So viel Öl zum Frittieren hinzufügen, bis das Lebensmittel halb darin schwimmen kann.

**Preiselbeersöße**

Die Preiselbeeren werden mit 1 EL Zucker und einem Schuss Rotwein in einem Kochtopf 30 Min. lang gekocht.

**Anrichten**

Auf die untere Bun-Hälfte wird etwas Preiselbeersöße gestrichen. Das heiße Patty kommt darauf. Füge die frittierte Camembertscheibe und reichlich Preiselbeersöße inklusive dem Salat deiner Wahl hinzu.



Da die [Buchvorstellung](#) sonst zu lang geworden wäre, bringe ich heute das Interview mit einer der Autoren der Burger Bibel, das ich großartigerweise machen durfte.

Ich hoffe, ihr bekommt dadurch noch einen „kleinen Blick hinter die Kulissen“, was die Entwicklung und Entstehung eines solchen Buches angeht und erfahrt noch ein klein wenig mehr über die Autoren.

**Liebe Autoren,  
ich durfte schon einen kleinen Blick in euer Burger-Werk werfen, und finde es wirklich großartig.  
Danke, dass ihr euch die Zeit nehmt, mir noch ein paar Dinge darüber zu erzählen! =)**

**Wie kamt ihr denn auf den Namen für euer Buch? Seid ihr bibelfest oder würdet ihr eher gutes Essen als eure Religion bezeichnen?**

*In Burger we believe. Der Name Bibel ist in keinem religiösen Sinne Programm. Es veranschaulicht nur den Inhalt, der so reichhaltig ist. Das neue Testament, das alte, die 10 Gebote und das Burger Unser wurden verfettigt und biblisch verpackt. Jeder wahre Burgerfreund wird in der Bibel alles Wissenswerte finden, um ein wahrer Burgerexperte zu sein.*

**Gebt ihr uns einen Blick hinter die Kulissen?**

**– Wie oft habt ihr ein Rezept zubereitet, bis ihr es buch-reif fandet?**

*Ehrlich? Den einfachsten aller Burger, den Cheeseburger, mussten wir 2 Mal zubereiten. Hier ging es aber tatsächlich nur um die Optik des Burgers, da der Käse nicht so schön runter lief.*

**– Habt ihr eure Fotomodelle nach dem Shooting immer aufgegessen?**

*Wir haben die Burger an zwei Tagen produziert und somit blieb keiner der Burger unberührt. An jedem haben wir geknabbert, oder auch ganz aufgegessen, damit wir auch sicher waren – dass das was, wir da zubereiten, auch schmeckt! Alle vier Autoren mussten das Rezept überzeugend finden, sonst haben wir den Burger nicht mitaufgenommen.*

**– Wie sind eure Rezepte entstanden?**

*Die Rezepte sind eine Ansammlung unseres jahrelangen Burgerfetisches. Wir veranstalten öfter Burgerworkshops, die man unter [www.burgercityguide.com](http://www.burgercityguide.com) buchen kann, sodass wir einen guten Fundus an bereits gekochten Rezepten hatten. Wir haben uns für 24 Rezepte entschieden, damit Burgerliebhaber jeden Monat zwei neue Burger ausprobieren können. Außerdem haben wir saisonale Einflüsse beachtet. Zum Beispiel den Spargelburger für den Frühling, den Wiesn Burger pünktlich zum Oktoberfest, oder den XMAS Burger... Na zu Weihnachten halt. ☐*

**– Fiel euch die Auswahl an Rezepten für das Buch schwer?**

*Ganz und gar nicht! So viel Auswahl es mittlerweile an Foodtrends gibt. Es ist toll, alles Mögliche in einen Burger verpacken zu können. Ob Kichererbsen, Fisch, Gemüse, Hähnchen und so weiter..*

**Seid ihr im Vorfeld viel gereist und habt Vor-Ort-Recherche betrieben oder lest ihr euch das Wissen zu eurem Lieblingsthema eher an?**

*Wir waren schon bundesweit in wirklich vielen Läden. Aber das*

war vor der Burger City Guide Facebook-Gruppe und weit vor dem Buch. Unsere bundesweite Top20 basiert also schon teils auf eigenen Erfahrungen, aber der Großteil der Empfehlungen stammt doch aus unserer über 5.000 Personen starken Facebook-Gruppe. In Baden-Württemberg haben wir z.B. Romy, unseren persönlichen Guide sitzen, die die gleichnamige Gruppe für BW leitet. Sie testet sich in ihrem Gebiet durch die Läden durch und leitet die ganze Sache im Süden. Geplant ist, dass wir in jedem Bundesland einen „Guide“ vor Ort haben. Also – Bewerbungen her! ☐

**Burger sind ja gerade wieder ein großer Trend und dementsprechend erscheinen viele neue Burger-Bücher. Was macht euer Buch besonders und hebt es von den anderen ab?**

Es ist das bislang einzige Buch, das den Burger als gesamtes Konzept abdeckt. Wir haben jede Entstehungstheorie recherchiert, interessante Fakten herausgefunden und für jede Zutat Expertenmeinungen eingeholt. Für das Fleischkapitel schrieb Thomas Müller, Betreiber von [fleischbotschafter.de](http://fleischbotschafter.de), mit dem wir zusammen bei einem der besten Fleischlieferanten in Berlin waren. Sogar für die richtige Kartoffelsorte haben wir uns von einem waschechten Kartoffelbauern in 4. Generation zu jeder Kartoffelsorte beraten lassen. Auch bei der Burgerzubereitung erklären wir jeden Schritt ausgiebig, teils sogar vor dem Hintergrund der Wissenschaft. Viele der anderen Burger Bücher beinhalten maximal ein paar Rezepte mit angeschnittenen Wissensfetzen, sei es geschichtlich oder fachkundetechnisch. Wir hingegen haben wirklich ALLES in ein Buch verpackt. Deshalb der Titel: Als Bibel soll sie die Grundlage für Anhänger der Burgerreligion bilden.

**Was war die Intention eures Buches, was möchtet ihr damit erreichen?**

Den Menschen zu zeigen, warum es gerade einen Burgerhype gibt. Warum Burger so faszinierend sind. Und wie leicht es ist, sie selbst zu machen. Und den Menschen zu helfen, die Spreu vom Weizen zu trennen. Dass McDonalds oder Burger King keine guten

*Burger machen, ist mittlerweile bekannt. Aber wie soll man bei der Flut an neuen Burgerläden erkennen, die alle am Hype mitverdienen wollen, ob jemand gute Burger macht oder nicht? Es wird oft getrickst in der Lebensmittelindustrie. Wir geben eine Lektüre zur Hand, mit der sich bereits durch einfache Tricks ein guter Burger mit dem bloßen Auge erkennen lässt.*



Ich hoffe, ihr fandet das Interview auch so schön wie ich und habt weiterhin eine genussvolle Woche!

Das nächste Rezept hier wird wieder süß – es gibt eine schnelle und unkomplizierte Banjo- Torte (Banane-Joghurt) mit Mandel-Dinkel-Biskuit. =)

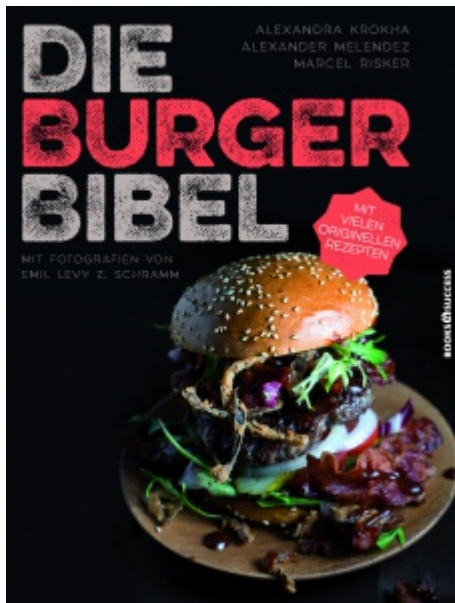
Eure Judith

---

## **Buchvorstellung: Die Burger Bibel & Verlosung von 2 Exemplaren!**

In diesen Tagen ist ein neues Buch bei [books4success](https://books4success.de) der Plassen Buchverlage erschienen: **Die Burger Bibel**.





Ich freue mich, sie euch direkt nach ihrem Erscheinen vorstellen zu dürfen. Schon vor einigen Wochen durfte ich exklusiv einen Blick hinein werfen und ich verrate schon mal: Sie ist lehrreich, macht Spaß und vor allem Appetit!

Noch mehr freue ich mich über diese Ankündigung:

**Ich darf 2 Exemplare der Burger Bibel an euch verlosen!**

Wie ihr in den Lostopf kommt, erfahrt ihr weiter unten. Erstmal erzähle ich euch, warum man dieses Buch unbedingt in seinem Kochbuch-Regal haben sollte. =)

### **Die Autoren:**

2013 gründeten die Autoren den Burger City Guide. Ziel war es, die besten Burger zu finden und diese Genuss-Adressen an andere Food-Fanatiker weiterzugeben. Aus dieser Idee entstand ein riesiges Netzwerk und infolgedessen 2014 die Seite [www.burgercityguide.com](http://www.burgercityguide.com).

Es wurde eine Bewegung aus Burger-Liebhavern, die in dieses Buch mündet, um all das gesammelte Wissen über gute Burger und all die Begeisterung der Autoren für dieses Essen zu vereinen. Jeder bringt seine Stärken in dieses Buch ein und vor allem gefällt mir die Einstellung von Autor Thomas Müller, für den nachhaltiger und bewusster Konsum von gutem Fleisch sowie die Themen *nose-to-tail* (die gesamte Verwendung eines geschlachteten Tiers) und *farm-to-fork* (kurze Wege vom

Bauernhof zum Teller) wichtig sind.



### **Das Vorwort:**

In einem sehr sympathischen Vorwort schreibt Reiner Calmund von seinen ersten Burger-Erlebnissen und was einen guten Burger seiner Meinung nach ausmacht. Wer könnte besser ein Buch über dieses „Essen fürs Volk“ schreiben, als dieser Genussmensch?

### **Der Inhalt:**

#### **Geschichte des Burgers:**

Großartig finde ich persönlich die Geschichte des Burgers, mit der die Bibel beginnt und die in ein „Altes Testament“ und ein „Neues Testament“ unterteilt ist.

Die kleine Zeitreise nimmt den Leser mit in die Antike, in die 40er-, 50er- und 70er-Jahre, als das Fast-food als Inbegriff des American Way of Life nach Europa schwappte und die großen Systemgastronomie-Konzerne (wie das goldene M) das kulinarische Fast-food-Leben beherrschten.

Heute geht der Trend wieder in Richtung slow food. Bewusstere Konsumenten machen sich Gedanken über ihr Essen und hinterfragen es. Sie wollen wissen, wie die Kuh hieß und was sie fraß, wie die Kartoffeln angebaut wurden und möchten frische und regionale Zutaten für ihre Burger – oder auch Anderes.

Burger ist heute mehr als Fast food – er ist slow food, lifestyle und individueller Ausdruck seines Konsumenten. Deswegen ist er vielfältig und kreativ und diese Eigenschaften werden in der Burger Bibel mehr als deutlich.



## **Burger-Lexikon** – Was ist was?

Anfangen bei den **Patties** beziehungsweise einer kleinen Fleischkugel, werden alle Zutaten der Burger besprochen: **Buns** (Brötchen), **Soßen**, **Toppings**.

Daran schließen tolle Burger-Rezepte an, die ihre Inspiration aus aller Welt nehmen.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem Provolone-Burger mit italienischem Käse? French Burger mit gebackenem Camembert? Oder lieber einen veganen Burger mit Kichererbsen-Patty? Fisch-Fans kommen mit dem Thunfisch-Burger oder Surf´n´turf auf ihre Kosten.

Für jeden ist etwas dabei und offene Genießer finden sicher viele neue Geschmacksrichtungen und Ideen, die sie bisher noch nicht kannten. Ausprobieren lohnt sich!



**Nasch**

### **kater und ich haben bisher drei Rezepte getestet:**

Die **Burger-buns**: Sagenhaft! Weicher, fluffiger Teig, der sich super verarbeiten lässt und ebensolche Brötchen ergibt! Noch nie so geniale Buns selbst gebacken!

Den **Provolone-Burger**: Tolle Variante eines Cheese-Burgers mit würzigem italienischem Provolone und Preiselbeeren – mjam!

Den **French Burger mit Camembert**: Ebenso tolle Kombi mit selbstgemachtem Back-Camembert und Preiselbeeren. War nicht das letzte Mal! =)



## Burger-Beilagen

**r-Beilagen** findet man im nächsten Kapitel. Nach der Geschichte der Kartoffel gibt es zahlreiche Variationen der tollen Knolle. Toll finde ich dabei besonders, dass sie nicht frittiert, sondern im Backofen zubereitet werden, was natürlich gesünder ist und die Wohnung vor dem Geruch von Frittierfett bewahrt.

Natürlich sind auch Dips und weitere Beilagen wie Süßkartoffelpommes oder klassische Zwiebelringe dabei.

**Do it yourself:** Dieses Kapitel gibt einen Überblick über die wichtigsten Werkzeuge der Burgerzubereitung, über das Wölfen des Fleisches und eine kleine Grill- und Pfannenkunde.

Das Buch schließt mit „**burgerlichen Vorlieben**“ von Promis sowie einem Kapitel „**Deutschlands 20 beste Burger-Läden**“.

Dass die Autoren das Thema Burger ernst nehmen, aber nicht verbissen, merkt man meiner Meinung nach sehr gut an der Aufmachung und natürlich schon am Titel des Buchs.

Zu Beginn des Buchs gibt es ein *Burger Unser* und zwischen den einzelnen Kapiteln findet man immer wieder *Burger-Gebote*.

Deutlich wird der Wunsch der Autoren nach qualitativen Zutaten, nach gutem Fleisch von glücklichen Tieren, nach frischen, regionalen Salaten und selbst gemachten Buns oder Pommes. **Fazit: Gefällt mir sehr.**

♥♥♥ ♥ ♥ ♥ VERLOSUNG ♥ ♥ ♥ ♥♥♥

**2 Exemplare** der Burger Bibel gibt es zu **gewinnen**.

**WIE? Ganz einfach:**

Kommentiert unter diesen Beitrag  
und erzählt mir etwas über den bisher besten Burger eures  
Lebens!

Wo und wann habt ihr ihn gegessen? Was war drauf? Was machte  
ihn so besonders (gut)?

Habt ihr schon selbst Burger und Buns zubereitet?

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

Teilnahmeberechtigt ist jeder mit einer Versandadresse in  
Deutschland.

Das Gewinnspiel beginnt mit dem Datum der Veröffentlichung  
dieses Artikels, am 03.04.2016 und endet nach einer Woche,  
also am Sonntag, 10.04.2016 um 23:59 Uhr.

Die Gewinner werden aus allen Kommentaren unter diesem Artikel  
per Zufall (Los) ermittelt und hier in den Kommentaren bekannt  
gegeben sowie per Email informiert. Sie erhalten das Buch nach  
Übermittlung ihrer Adresse per Post.

Ich wünsche allen Teilnehmern viel Glück! =)

Eure Judith

♥

Quellenangabe Fotos:

*Die ersten beiden Fotos stammen von Book4Success, Emil Levy Z.  
Schramm.*

♥ Ich danke Serena von Quadriga Communication für die  
freundliche Bereitstellung der Druckfahne sowie der Exemplare!

♥

---

# Mehr als nur Fastfood: Provolone Burger mit Preiselbeeren

Hallo ihr Naschkatzen!

Heute gibt es auf dem Blog den Auftakt zu einer kleinen Burger-Woche!

Starten wird sie mit dem Provolone-Burger aus der [Burger-Bibel](#), die ich euch am Wochenende vorstellen werde. Soviel sei schon mal verraten: Es wird lecker werden und ein Gewinnspiel wird es auch noch geben!! =)



Provolone ist ein italienischer Hartkäse aus Norditalien, der gute Schmelzeigenschaften besitzt. Es ist manchmal etwas schwierig, ihn zu finden, aber eine gute Käsetheke in einem Supermarkt oder ein italienischer *supermercato* sollten ihn da haben.

Als Salat haben wir Pflücksalat genommen, der war gerade da und passte auch sehr gut. Die Preiselbeeren haben wir gekauft, allerdings im Biosupermarkt, da waren sie nicht so sehr gesüßt wie die konventionelle Preiselbeerkonfitüre.



Die Buns habe ich selbst gebacken nach dem Rezept aus dem Buch und ich muss euch sagen, ich war restlos begeistert! Weich, fluffig, perfekte goldbraune Kruste... Probiert es einfach aus, sonst schwärme ich hier noch Stunden... =)



Ich habe mich diesmal penibel ans Rezept gehalten, was ich ja meistens nicht tue. So sind sie dann wirklich genauso perfekt geworden, wie sie beschrieben wurden. Wir waren zu zweit, aber ich habe die ganze Menge gebacken und wir haben am nächsten Tag noch mal Burger gemacht. Man kann die Brötchen sicher auch einfrieren und aufgetaut kurz auftoasten, wenn man sich schon die Mühe macht, welche zu backen.

**Für 8 perfekte Burger- Buns:**

330 g Mehl Type 550

15 g Zucker

1 Ei

5 g Salz

$\frac{1}{2}$  Würfel Frischhefe (21 g) oder

1 Packung Trockenhefe (7 g)

180 g Milch (mind. 3,5 % Fettanteil)

40 g Butter

Schuss Olivenöl

Zum Bestreichen der Buns:

1 Ei

50 ml Wasser

Prise Salz

1. 70 Prozent des Mehls (230 g), Zucker, Ei und Salz verrühren. Die Hefe in warmer (nicht heißer!) Milch auflösen. Butter erhitzen und zur Mehlmischung schütten. Den Hefevorteig ebenfalls dazugeben und das Ganze mit einem Schneebesen verrühren.
2. Teig in der Küchenmaschine 10 Min. kneten. Währenddessen den Rest des Mehls portionsweise dazugeben. (Die Teigzubereitung geht auch per Hand, ohne Küchenmaschine dauert das aber mehr als  $\frac{1}{2}$  Std. und ist ziemlich anstrengend.) Der Teig ist fertig, sobald er weich, elastisch und leicht klebrig ist. Er sollte nicht an den Fingern kleben bleiben.
3. Den Teig mit etwas Olivenöl bestreichen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort mindestens 1 Std. lang gehen lassen, bis er das *doppelte* Volumen hat. Im Sommer die Teigschüssel dazu in die Sonne stellen, im Winter in den Ofen bei 40 °C Ober- und Unterhitze und die Klappe etwas geöffnet lassen (Kochlöffel in die Tür klemmen).
4. Den Teig auf einer leicht bemehlten und trockenen Arbeitsplatte ausrollen und mit den Händen zu einem Rechteck zurechtziehen.
5. In 8 gleich große Stücke teilen und runde, flache Buns daraus formen. Die Buns auf einem mit Silikon-Backmatte oder Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig anordnen, mit etwas Mehl bestäuben und nochmals mit den Fingern etwas platt drücken.
6. Backblech mit Frischhaltefolie bedecken und Teiglinge 1 weitere Std. ruhen lassen, bis sie etwa doppelt so groß sind.
7. Ofen auf 200 °C vorheizen. In einer kleinen Schüssel Ei mit Wasser und Salz verquirlen und mit einem Pinsel die obere Hälfte der Buns mit der Eimischung bestreichen. So werden die Buns schön goldgelb. Wer mag, kann sie mit



Sesamsamen bestreuen.

8. Die Buns nun auf der mittleren Schiene bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 12 Min. in den Backofen geben.

Voilà! Nach etwas über 2 Std. hast du ausgezeichnete Burger-Buns, die denen im Supermarkt um Welten überlegen sind.

### **Für 1 Burger:**

160 g Rindfleisch zum Wolfen oder Rinderhack

1 Bun/ Burgerbrötchen

1-2 Scheiben Provolone-Käse

Salat (Lollo Rosso, Lollo Biondo, Rucola oder Frisée)

$\frac{1}{2}$  Handvoll Preiselbeeren

1 EL Zucker

Alternativ: Preiselbeeren aus dem Glas

Das Rindfleisch wolfen oder das Hackfleisch zu 160 g schweren Patties formen.

Bis zur gewünschten Garstufe in einer Pfanne braten (ich habe die Pfanne stark erhitzt und sie dann auf mittlere Hitze gestellt, sobald das Fleisch drin war. Sollen die Patties (fast) durch werden, brauchen sie einige Minuten auf jeder Seite.)

Jedes Patty mit reichlich Provolone belegen, solange es noch heiß ist.

Für das **Kompott** die Preiselbeeren mit etwas Wasser zum Kochen bringen und 1 EL Zucker zufügen. Alles ein wenig ziehen lassen.

Anrichten: Brötchen durchschneiden, Patty mit Käse darauf, darüber die Preiselbeersoße und darauf Salat.

Gleich genießen!



Ich hoffe, ihr habt jetzt auch Lust auf Burger bekommen und vor allem auf das tolle Buch. Was es so besonders macht, erfahrt ihr am Sonntag! =)  
Habt einen schönen Start ins Wochenende, hoffentlich wird es sonnig!  
Eure Judith ♥

---

## **Bunter Nudelsalat mit Erbsen, Karotten und Gurke**



Heute gibt es Teil II unserer Grill-Beilagen. Zu den Lammkoteletts und den [vegetarischen Ćevapčići](#) an Ostern gab es neben grünem Salat noch Sesambrot aus dem kleinen italienischen *supermercato*, den Naschkater und ich in meiner ehemaligen Schulstadt besucht haben. Dort gibt es riesige Dosen mit eingelegten Artischocken für 8,50 Euro und diese Köstlichkeiten sind ja normalerweise wirklich teuer. Ich liebe solche kleinen kulinarischen Inseln, wo man sich ein bisschen wie auf Reisen fühlt. Man hört von den Mitarbeitern die fremde Sprache, es riecht nach fremdländischen Produkten und man sieht überall Leckereien, die man aus dem Urlaub oder aus Kochbüchern kennt. Dort gab es Tomatenpassata von einer Marke, die meine italienische Lieblingsautorin in ihrem Kochbuch erwähnt und die ich bisher nirgends gesehen hatte. In der Theke lagen köstlich duftende *salame* (dt. Salamis), von denen wir uns die Fenchelsalami aussuchten und bei den Gebäcken konnten wir nicht widerstehen und schoben noch eine Tüte *taralli* in den Einkaufskorb. Dieses runde, herzhafte Knabber-Gebäck aus Apulien schmeckt einfach zu lecker – meine Eltern lernten es letztes Jahr bei ihrer großen Italienreise mit Ziel Stiefelabsatz kennen.



Passe

nd zu diesem kleinen Ausflug in das Urlaubsland meiner Kindheit machten wir zum Grillen einen Nudelsalat. Italienische Pasta in Schmetterlingsform, deutsche Zutaten und Soße – so könnte man ihn beschreiben. =)

Das Rezept stammt von Koch Hännies, einem alten Bundeswehrfreund meines Vaters. Wir haben es leicht abgewandelt, denn er verwendete entweder Mayonnaise oder ein Produkt aus dem Glas für die Soße und beides kommt meiner Ma nicht ins Haus. Aber ich finde, diese Version schmeckt absolut großartig und wir alle freuen uns, wenn dieser Salat endlich mal wieder auf dem Tisch steht.

### **1 große Schüssel:**

500 g Farfalle, gekocht

8 EL ÖL (Raps oder Olive)

1 große Zwiebel

1 kleine Salatgurke

1 große oder 2 mittelgroße Möhre(n)

200 ml Brühe

5 EL Essig (weißer Condimento oder Apfelessig)

3 EL Senf

$\frac{1}{2}$  Glas/Becher Crème fraîche

Salz, Pfeffer

1 kleines Glas/Dose gekochter Erbsen



Die Karotte schälen und längs in feine Scheiben schneiden. Diese stiften und alles in kleine Würfel schneiden. Die Karottenwürfel in einem kleinen Topf und etwas von der Brühe (der Topfboden sollte leicht bedeckt sein) dünsten.

[Etwa jetzt kann man die Nudeln kochen. Dann kann man sie noch heiß mit der Soße vermengen.]

In dieser Zeit die Gurke schälen und ebenfalls klein würfeln. Zur Karotte geben und beides bissfest dünsten. Das Gemüse dann in die Salatschüssel füllen und in dem Töpfchen das Öl erhitzen. Die Zwiebel schälen, würfeln und darin bei mittlerer Hitze dünsten.

Den Herd ausschalten und den Essig, die restliche Brühe sowie den Senf zugeben. Alles verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Crème fraîche einrühren. Die Soße zusammen mit Erbsen, Karotten und Gurke zu den Nudeln geben und alles vermischen. Am besten den Salat etwas früher zubereiten und ihn 1-2 Stunden ziehen lassen, dabei immer mal wieder umrühren.



Ich glaube, der Autor und Erzähler Rafik Shami hat nicht umsonst eine ganze Geschichte (oder gar ein ganzes Buch?) den Deutschen und ihrem Nudelsalat gewidmet. Dieser Salat geht einfach immer: Zu Picknick, zu Büffets, zum Grillen, einfach so. Er ist recht einfach und schnell gemacht, schmeckt allen und außerdem machen Nudeln ja auch einfach glücklich, oder? =) In diesem Sinne habt eine genussreiche Restwoche und lasst es

euch am Wochenende gut gehen – es soll ja Grillwetter geben!  
;)  
Eure Judith

---

## Vegetarische Grünkern- Ćevapčići vom Grill



Ich hoffe, ihr habt schöne Ostertage verlebt! Wir hatten ganz entspannte, um nicht zu sagen faule Tage voller guter Mahlzeiten.

Immerhin schafften Naschkater und ich es drei Mal, joggen zu gehen und die Pfälzer Landluft und natürlich die Bewegung taten sehr gut. Überall blühen gerade die Sträucher – ich glaube, es sind meist wilde Mirabellen – und es duftet nach den Blüten und nach Frühling. Findet ihr das auch so wunderbar, wenn die Natur langsam erwacht und es überall anfängt zu grünen und zu duften? Ich spüre da regelrecht, wie ich nach dem langen dunklen Winter ebenfalls aufblühe und



wieder viel mehr Energie habe. =) Am Ostersonntag haben wir das erste Mal für dieses Jahr den Grill angeworfen. Es gab – passend zu Ostern – Lammsteaks, aber auch etwas Vegetarisches für meine Ma. Die Grünkern-Ćevapčići hat sie in ihrem „Vegetarisch für Genießer“ von GU entdeckt und ich glaube, sie war froh, dass ich da war und ihr die „Teigarbeit“ abnahm, denn das Formen ging am besten mit der Hand und sie mag Teig nicht so und kann mit ihm nicht gut umgehen, sei es bei Kuchen oder Grillgut.



Wir haben die Ćevapčići dann vor dem Fleisch auf den Grill gelegt. So bekamen sie schöne Grillstreifen. Danach kam das Lamm, denn die Ćevapčići sollten seinen Geschmack nicht annehmen. Dazu gab es grünen Salat, den bunten Nudelsalat aus Farfalle (Schmetterlingsnudeln) und fruchtigen Bio-Tomatenketchup, den wir mit selbst gemachter Chilisoße meines Pas zu Chiliketchup aufpeppen.

**Für 4 Personen:**

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 130 g Grünkernschrot
- 2 getrocknete Chilischoten
- je 2 TL Thymian, Oregano, Kreuzkümmel, Koriander

220 ml Gemüsebrühe  
2 EL Paprika, edelsüß  
4-6 gehäufte EL Hirseflocken (ca.60-70g)  
2 Eier  
2 EL Mehl

Zwiebel und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf in dem Olivenöl andünsten. Dann den Grünkernschrot 5 Minuten mitdünsten. Die Chilischote mit den 4 Gewürzen in einem Mörser zerstoßen. Alles zum Grünkern geben und die Brühe angießen. Das Paprikapulver einrühren und alles aufkochen lassen. Dann bei schwacher Hitze 5 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Dann die Hirseflocken einrühren, vom Herd nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen.

Die Eier und das Mehl unter die abgekühlte Masse mischen und sie mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen fingerlange Würstchen formen. Im Rezept steht, man kann sie in einem Teller mit Öl noch gleichmäßig rund drehen; das habe ich weggelassen, weil ich fand, sie sehen schon gleichmäßig genug aus.

Die Ćevapčići in einer heißen Grillpfanne oder auf dem Grill bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten rundum grillen. Das erste Mal nach 5-6 Minuten wenden, wenn sie fest geworden sind.

**TIPP:** Die Ćevapčići sind toll für ein Picknick, denn sie schmecken auch kalt! Gut vorstellen kann ich mir dazu auch einen Joghurtdipp oder ein Zaziki.

Ansonsten passt ein Salat perfekt dazu.



Man kann diese Ćevapčići sicher auch als kleine Taler backen, dann hat man Grünkernbratlinge. Generell sind sie recht pikant, wer es also nicht so gerne scharf mag, sollte die Chili weglassen und vielleicht etwas weniger Paprika nehmen. =)

Habt eine genussvolle Zeit (auch nach Ostern),  
eure Judith