

# Habanero-Burger

Gestern haben Naschkater und ich seit längerem mal wieder unsere [Burger-Bibel](#) ausgepackt und den Hot-Habanero-Burger gemacht, allerdings etwas abgewandelt. Die Paprika-Salsa ist im Rezept roh, ich habe sie gedünstet, weil ich das lieber mag und meiner Meinung nach die Aromen so mehr hervor kommen. Den Koriander habe ich weggelassen, den mag ich einfach nicht so. Statt Manchego gab es bei uns simplen Gouda, den haben wir immer da und das war super lecker.



Heute geht es für uns zu einer Hochzeit im Raum Karlsruhe. Ich bin gespannt, denn ich lerne nicht nur alte Sportkumpel meines Katers kennen, sondern erlebe auch die erste Hochzeit mit Wedding Planner... Ich hatte ja kurzzeitig mal drüber nachgedacht, ob dieser Beruf etwas für mich wäre. Da ich es liebe, zu organisieren, gerne Gäste habe und immer gut strukturiert bin, wäre das sicher nicht der schlechteste Job...Man organisiert einen einzigartigen Tag für Menschen, die sich lieben und diesen Tag immer in guter Erinnerung behalten wollen.

Andererseits ist es sicher auch sehr stressig, allen ausgefallenen Wünschen gerecht zu werden, die Nerven der Brautleute im Zaum zu halten und alles zu dirigieren.

Was mich aber im Endeffekt eher davon abhielt war die Tatsache, dass ich selbst so nicht heiraten würde, weil solche Großevents, für die sich Brautleute in immense Schulden stürzen und am Tag selbst vor lauter Stress durchdrehen, einfach nicht mein Geschmack sind. Persönlich, individuell und familiär wäre meine Devise – wobei es sicher auch für solche Formate Wedding Planners gibt... =)

Was wäre oder war euer Modell einer Traumhochzeit? Ich freue mich über eure Meinung!

Jedenfalls hoffe ich, der Planner hat ein gutes Catering aufgetrieben, denn gutes Essen finde ich als Naschkatze bei einer Hochzeit natürlich mit am wichtigsten. Ich bin gespannt und hoffe, ihr macht euch auch feine freie Tage – das Wetter ist ja endlich wieder etwas sommerlicher und vielleicht packt ihr für die Burger den Grill aus? ;)



**Für 8**

### **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% 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 (100g) 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 eine 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.

(Wenn man zwei Bleche nimmt, was sinnvoll ist, Umluft einstellen!)

#### **Für 4 Burger:**

1 Packung Hackfleisch aus Rind

4 Buns/ Burgerbrötchen

4 Scheiben Käse (z.B. Gouda)

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

1 rote Chili, in feine Scheiben geschnitten

2 EL eingelegte Jalapeno-Scheiben

#### **Für die Paprika-Salsa:**

1 rote Paprikaschote

2 EL Olivenöl

1 kleine Knoblauchzehe

1 TL Acuka (Paprikagewürzpaste) oder Tomatenmark

Salz, Pfeffer

Die Paprika entkernen und waschen. In Streifen und dann in kleine Würfel schneiden und mit einem EL Olivenöl und ca. 1 EL Wasser in einem Töpfchen bei mittlerer Hitze zugedeckt dünsten. Die Knoblauchzehe ebenfalls fein würfen und mitdünsten. Zum Schluss aufdecken und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Mit der Paste/dem Tomatenmark, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

Das Hackfleisch zu 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 Käse belegen, solange es noch heiß

ist, so dass der Käse schmilzt.

Die Burger zusammenbauen: Salat, Salsa, Fleisch mit Käse, Chilischeiben und Habaneros. [nurkochen]

Lasst es euch gut gehen und habt ein genussvolles Wochenende!  
Eure Judith

---

## Schnelles Nudelglück: Parmesan- Spaghetti in Zitronen- Knoblauch- Chili- öl



Hallo

liebe Genießer!

Heute gibt es einen kurzen Blick in meinen Kochtopf. Vor ein paar Tagen gab es ein leckeres Pastagericht, das ich euch nicht vorenthalten will. =)

Mein Lieblingsitaliener im Ort hatte neulich wunderbare

Tagliolini auf der Karte, die in einem großen Parmesanlaib gewälzt wurden. Die waren so herrlich käsigt und würzig! Eigentlich ein überaus simples Gericht und trotzdem so lecker, wie das oft so ist mit den einfachen Dingen, oder? Solche Parmesanpasta wollte ich einmal nachkochen. In den letzten Tagen lag noch ein großes Stück Parmesan im Kühlschrank und somit war der Moment gekommen.

Und da die Sonne so viel lacht in den letzten Wochen und überall der Frühling wächst, fand ich, dass unsere einfachen Spaghetti ein bisschen sonnengelbe Erfrischung brauchten. Zitronen wollten doch auch noch verbraucht werden. Und da wir Knoblauch und Chili lieben und beides immer vorrätig haben, gab es am Ende eine Mischung aus Spaghetti A-O-P (aglio, olio, peperoncino – Knoblauch, Öl, Peperoni) und der Parmesan- Pasta aus meiner Trattoria, aufgemotzt mit Zitronenschale und –saft.

Es war köstlich.

Das Gericht ist zudem perfekt, wenn es mal schnell gehen soll, weil man wenig vorbereiten muss, die Zutaten meist da hat und das Essen somit im Handumdrehen auf dem Tisch steht.



Für 2

**Personen:**

Spaghetti, ca. 100-150 g pro Person  
Reichlich gutes Olivenöl

Knoblauchzehen nach Belieben, am besten pro Person ca. 2-3

1 große rote Chilischote

1 TL Paprikapulver, mild oder scharf

Pfeffer

Schale von 2 Zitronen

Saft von 1 Zitrone

1 Bund frisches Basilikum

150 g Parmesan, fein gerieben

Das Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Derweil den Boden einer Pfanne großzügig mit Olivenöl bedecken. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chili fein würfeln. Die Schale der Zitronen abreiben. Den Saft auspressen.

Chili, Knoblauch, Paprikapulver, Pfeffer und die Hälfte der Zitronenschale im Öl langsam erwärmen.

Den Parmesan reiben. Die Pasta ins Wasser geben und garen.

Den Zitronensaft angießen und den Pfanneninhalt noch einmal kurz erhitzen.

Das Basilikum in einzelne Blätter zupfen. Die Nudeln abgießen, mit einem kleinen Rest Kochwasser in die Pfanne geben. Die restliche Zitronenschale, die Basilikumblätter und zwei Drittel des Parmesans dazu geben und alles vermengen.

Auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Käse bestreuen. Wer mag, gibt noch einen kleinen Strahl Olivenöl darüber.[nurkochen]



Nicht wundern, ich hatte diesmal kein frisches Basilikum da und habe deshalb getrocknetes genommen, das ich in der Pfanne mitgedünstet habe. Mit frischem schmeckt es natürlich besser! =)

Welches Pasta- Gericht kocht ihr, wenn es unkompliziert und schnell, aber trotzdem richtig lecker sein soll?

Ich wünsche euch eine genussvolle (Mahl)Zeit!

Eure Judith

---

**Das neue Jahr beginnt**  
**kulinarisch leicht:**  
**Weißkrautsalat mit Zitrone,**  
**Ingwer und Chili**



Hallo

liebe Naschkatzen!

Seid ihr gut ins (schon nicht mehr ganz so) neue Jahr gestartet?

Ich wünsche euch allen, dass es ein schönes, gesundes und vor allem genussreiches Jahr wird!

### **Vom alten Jahr...**

Am Jahresende habe ich es etwas ruhiger angehen lassen und meine Küche durfte auch ein, zwei Wochen urlauben.

Zwischen den Jahren war ich mit Naschkater in Bayern, wir wollten ein paar ruhige Tage im Schnee verbringen, wenn im warmen Südwesten schon meist kein richtiger Winter mehr ist.

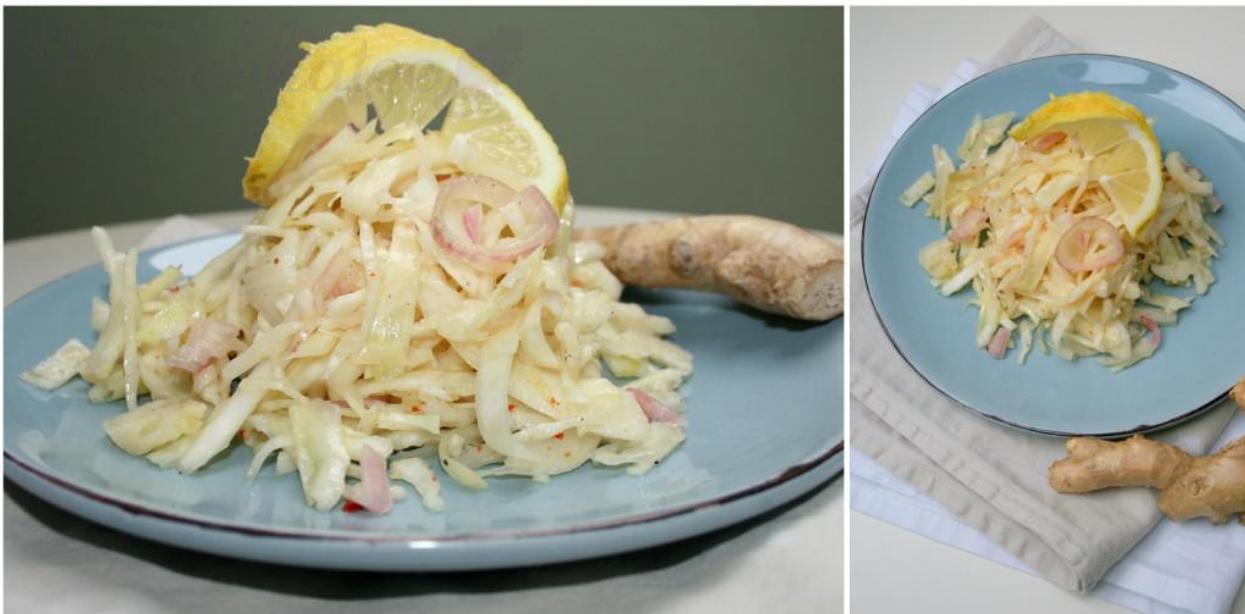
Man sollte allerdings aufpassen, was man sich wünscht...

Seit 2006 gab es laut unserer Vermieterin nicht mehr so viel Schnee an meinem Lieblingssee und so schaufelten wir jeden Tag mehrmals unser kleines Schwarzes frei, wie wir unser Autochen liebevoll nennen.

Die weiße Pracht entschleunigte jedoch, genau wie wir es uns gewünscht hatten. Schnee macht die Welt ruhig, findet ihr nicht auch? Und da es sowieso im ganzen Ort wie ausgestorben war, stapften wir mutterseelenallein durch knöcheltiefen Schnee über den Kiesstrand am See, formten Schneebälle an der menschenleeren Promenade und schlitterten über halbgeräumte Wege durchs Schneegestöber.

An einem Tag wanderten wir nach Kloster Andechs hinauf, wo wir uns mit Bier, Obazda und Riesenbrezel für den Rückweg stärkten. Während wir auf dem Weg nach oben noch fast alleine auf weiter Flur waren, sah das nachmittags anders aus. Das Problem dabei: der Schnee war von zahllosen Wanderern festgetreten und vor allem an steileren Stellen glatt wie gefrorene Pfützen! Es war also eine rechte Rutschpartie, begleitet von viel Gelächter und häufigen schabenden Geräuschen, begleitet von erschrockenen Ausrufen. Drehte man sich um, sah man den Hintermann mit allen Vieren am Holzgeländer hängen und hilflos lachen.

Das Jahresende verbrachten wir ganz ruhig in Freiburg bei einer lieben Bekannten, die uns von einem veganen Catering liebevoll und ganz köstlich versorgen ließ (der Laden steht auf der Liste für Streifzüge 2015 ;). So ereignisreich das Jahr war, so ruhig und gemütlich ging es also zu Ende, was mir mehr als Recht war.



### **...ins neue Jahr:**

Nun ist das neue Jahr schon wieder fast 10 Tage alt (ist das zu fassen!?) und so langsam habe ich mich von Weihnachten und Bayern sprich von Plätzchen und deftigem Essen erholt. Zurzeit habe ich großes Verlangen nach ganz viel frischen, leichten, aber dennoch herzhaften Sachen.

Zum Beispiel Salate oder Gemüsegerichte. Und einfach mal wieder ein normales Stück Kuchen darf zwischendrin natürlich auch nicht fehlen. =)

Den Start ins Jahr macht hier jetzt aber mal wieder etwas Saisonales, Herzhaftes und Gesundes, nämlich ein Weißkrautsalat auf nicht ganz traditionelle Art, mit Zitronenschale, -saft, Ingwer und ein paar Flöckchen Chili. Das bringt die Lebensgeister in Schwung und bildet mit seiner würzigen Frische einen willkommenen Kontrast zur süßen und fetten Weihnachtszeit.

### **Zutaten:**

1 Weißkohl, ca. 800 g

125 ml heiße Brühe

7 EL Apfelessig

6 EL Öl

1 TL gemahlener Kümmel

2 Zwiebeln, am schönsten sind rote

1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gerieben  
fein geriebene Schale einer halben Zitrone

4 EL Zitronensaft

1 Chilischote, fein gemörsert /  $\frac{1}{2}$  TL  
Chiliflocken

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker zum Abschmecken



Die Brühe erhitzen. Die Zwiebeln würfeln oder in Streifen schneiden

Die äußeren Kohlblätter entfernen und den Kohl vierteln oder achteln. Den Strunk heraus schneiden und dann den Kohl fein hobeln oder schneiden.

In einer Schüssel mit den Händen kräftig durchkneten. Dann Salz, Zucker, Pfeffer, Kümmel, Chili, Ingwer, Zitronenschale und -saft, Zwiebelwürfel, Essig, Öl und heiße Brühe dazu geben und alles gut vermischen.

Noch einmal abschmecken und je nach Belieben von gewissen Zutaten noch etwas hinzufügen.[nurkochen]

Den Salat am besten am Vortag machen und auch immer mal wieder

umrühren, damit er gut durchziehen kann und die Aromen sich verbinden.

Dazu passt ziemlich viel, sowohl herzhaftes Fleisch als auch einfach nur Kartoffeln, Bratkartoffeln oder ein Brot.

Lasst es euch schmecken und macht euch genussreiche erste Tage in 2015, die euch gut tun!

Alles Liebe,

eure Judith