

# 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.



*Naschkatze* 

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 darüber 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

Hälften 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 würfeln 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

---

## Pikantes ungarisches Weißkraut mit Paprika (vegan)



Dieses herhaft-fruchtige Gericht mögen wir in der Familie schon seit Jahren. Es stammt aus dem Kochbuch „Kochvergnügen vegetarisch“ von GU und ist wirklich unkompliziert. Der Kohl ist zurzeit ja Saisongemüse. Die Paprika dafür leider nicht – man muss halt Kompromisse machen. Zur Not lässt man die Paprika auch einfach weg.

Ich konnte mir beim ersten Mal nicht so vorstellen, dass Kraut mit Apfelsaft und Sahne schmecken soll – und dann noch zu

Nudeln. Aber ja! Zu Pasta passt ja eh alles und die Kombination verschiedenster Aromen macht dieses Gericht zu etwas ganz besonders leckerem!



Die Fotos für diesen Beitrag sind neulich bei einem Heimurlaub entstanden. Mein Naschkater war leider nicht dabei und kam gar nicht in den Genuss dieses Gerichts. Ich bin aber sicher, dass es ihm schmecken wird und will es demnächst mal für ihn kochen.

Unter der Woche ist es ja meist umgekehrt: Naschkater bekocht mich! Jahaa.

Ich habe das Glück, dass ich liebevoll versorgt werde, wenn ich ausgehungert von der Arbeit komme und ich betrachte das nicht als selbstverständlich, dann nicht erst noch kochen zu müssen.

Natürlich wärmen wir gerne etwas auf, wenn es die Gelegenheit gibt, denn Naschkater arbeitet ja auch – nur eben zuhause. Aber ich möchte doch hier mal lobend erwähnen, dass ich auch mal heimkomme und die Wohnung duftet nach unserem liebsten Linsenragout ([Beluganese](#)) mit Minzjoghurt, nach [Pizza](#) oder herzhafter Pasta Puttanesca.

Im Gegenzug verwöhne ich mein Käterchen dann mit Na(s)chtischen in Form seines geliebten [veganen russischen Zupfkuchens](#) oder anderen Leckereien. =)



Wer kocht bei euch? Können eure Männer auch den Kochlöffel schwingen?  
Oder lesen dies sogar Männer, die sich hier Inspiration holen?  
Das fände ich besonders großartig! =)

Hier jedenfalls mein liebstes Krautgericht!

**Für 4 Personen:**

- 1 kleiner Weißkohl (ca. 800g)
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 rote Peperoni
- 4 EL Butterschmalz/Öl (vegan)
- 1 EL Paprikapulver, rosenscharf
- 2 EL Paprikapulver, edelsüß
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- $\frac{1}{4}$  L Apfelsaft (alternativ heller Traubensaft)
- 4 EL Sahne (Pflanzensahne, vegan)

Den Kohl putzen, waschen, vierteln oder achteln und den Strunk entfernen. In dünne Streifen hobeln oder schneiden.

Die Paprikaschoten waschen, Kerne und Zwischenwände entfernen und die Schote fein würfeln oder in feine, kurze Streifen schneiden. Die Peperoni waschen und fein hacken.

Das Fett in einem größeren Topf erhitzen, Paprika und Peperoni

darin anbraten, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Kohl und Apfelsaft dazugeben. Alles vermischen und zugedeckt 30-45 Minuten bei mittlerer Hitze gar dünsten. Mit der Sahne abschmecken.

Dazu passen Bandnudeln, Spirelli, Farfalle, Gnocchi oder auch Salzkartoffeln.

Ich hoffe, dieses Rezept ist auch was für euch! Probiert es aus und ich freue mich über eure Meinung!

Habt eine genussvolle Restwoche,  
eure Judith

---

## **GASTBL0G: Ayurvedisches Paprika-Feigenchutney von Dag**

*Heute gibt es bei mir den ersten Gastbeitrag.*

*Ich bin stolz und freue mich sehr, dass mein Freund und Ayurveda- Koch [Dag Weinmann](#) hier ein würziges Chutney mit uns teilt!*

*Dag und mich verbindet die Liebe zum Genuss und die Freude an guter, gesunder Ernährung. Ayurveda hat mich schon länger interessiert, ich wusste allerdings nicht sehr viel darüber. Nun habe ich jemanden, der mir diese Küche ein wenig näherbringt. Dag arbeitet in Birstein im [Rosenberg Gesundheits und Kurzentrum](#) und lässt mir immer mal wieder Fotos seiner Kreationen zukommen, die alle immer köstlich aussehen.*



Da

lag es nahe, ihn um einen Gastblog zu bitten und er hat zu meiner Freude ohne Zögern zugesagt.

Hier also sein Chutney, das wärmt und die Verdauung anregt und gut für Kapha- Typen ist. Es reicht eine kleine Menge bei Menschen mit zu viel Hitze oder Trockenheit.

Nach dem Rezept verrät Dag noch ein bisschen mehr über sich. Ihr könnt dort auch seine Seite finden und ihn besuchen. =)



Ein

Chutney ist eine würzige Beilage, die am besten scharf, fruchtig, süßlich und leicht bitter schmecken kann. Das folgende Chutney ist zügig gemacht und gelingt sehr einfach. Die Kombination aus Paprika, Feigen, Chili und Sojasauce

bringen ein sehr vollmundiges und kräftiges Aroma. Es passt als Beilage zu einem leichten Fischgericht und Basmatireis mit Kräutern.

1 kleine rote Paprika, gewürfelt  
1 kleine grüne Paprika, gewürfelt  
5 Feigen, geschnitten  
1 TL Senfkörner  
 $\frac{1}{2}$  TL Chilipulver sowie Kreuzkümmel gemahlen  
1 TL Paprikapulver  
2 EL Sojasauce  
etwas Ghee  
1 TL Rohrzucker

Ghee in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen, Senfkörner kurz anbrutzeln lassen, Chili, Kreukümmel und Paprika dazu, dann die Paprikawürfel scharf anbraten, mit Rohrzucker bestreuen und 3-5 Minuten dünsten lassen. Nun die Feigen untermischen und kurz dünsten. Die Paprika sollten knackig bleiben. Mit Sojasauce ablöschen, gut mischen, von der Herdplatte nehmen und durchziehen lassen. [nurkochen]



Etwas

**zu meine Person: Dag Weinmann**

Ich arbeite nun mehr seit 10 Jahren als Ayurveda-Spezialist mit Schwerpunkt „Ayurveda-Küche“. Dabei ist es immer wieder

spannend und erfüllend wie unglaublich wohltuend diese Art der Ernährung ist. Dies ist die Aussage vieler zufriedener satter Menschen. Es ist gleichzeitig der therapeutische Effekt, der eine wichtige Wurzel ist im ayurvedischen Kochen. Neben vielen neuen Geschmackserlebnissen, ist es ebenso der sinnliche Aspekt, der uns beim Kochen begleitet. Somit geht es nicht nur um den schnöden Zweck, Essen auf den Tisch zu bringen. Dessen innewohnender Zauber dient dem bewussten Erleben, dem intensiven Vergnügen und dem absoluten Entspannen.

***Besucht mich gerne unter [www.pure-sattva.de](http://www.pure-sattva.de)***

\* \* \* \*

*Habt ihr schon Berührung mit Ayurveda gehabt oder sogar schon mal eine Kur oder einen Kochkurs gemacht?*

*Eine Ayurveda- Kur wäre mal noch eine spannende Erfahrung, die mir gefallen würde.*

Wir wünschen euch eine genussvolle Zeit!

Dag und Judith