

RUBEN WESTER-EBBINGHAUS

*Better*  
**BURGER**



Für die ganze Familie – mit und ohne Fleisch

**südwest**

Rezept auf  
Seite 45



RUBEN WESTER-EBBINGHAUS

*Better*

**BURGER**

Für die ganze Familie – mit und ohne Fleisch



südwest

# INHALT

VORWORT 6

## SO GEHT BURGER! 10

SPRECHEN SIE BURGER? 10

BETTER BURGER 10

WAS EINEN GUTEN BURGER AUSMACHT 10

FLEISCH SELBST WOLFEN 11

PATTYS IN FORM BRINGEN 11

PATTYS RICHTIG GRILLEN 12

ARBEITSUTENSILIEN 12

ALTERNATIVEN ZU BEEF 14

BUNS SELBST BACKEN 15

BURGER RICHTIG ESSEN 15

GRÜNZEUG 16

SAUCEN 17

WÜRZZUTATEN 17

DIE PERFEKTEN POMMES FRITES 17

DAS LEBEN IST ZU KURZ - GRILLT

FRISCHE BURGER! 18

## BACK MICH! 20

BRIOCHE-BURGER-BUNS 22

VOLLKORNBUNS 23

SESAMBUNS 24

VEGANE BUNS 28

VEGANE DINKELBUNS 31



## BEEF STYLE! 32

KLASSIKBURGER 34

CHILIBURGER 35

AVOCADOBURGER 36

BLUE-CHEESE-BURGER 39

BACON & EI-BURGER 42

CHEESEBURGER 44

CHORIZOBURGER 45

GORGONZOLABURGER 46

BIFTEKIBURGER 48

BRIEBURGER 52

BÜFFELMOZZARELLABURGER 53

STEAKBURGER 54

KÜRBISBURGER 57

PARMESANBURGER 58

DOUBLE BURGER 59

## BURGER DELIGHT! 60

KABELJAUBURGER 62

SCAMPIBURGER 63

LACHSBURGER 64

SEELACHS-WASABI-BURGER 68

THUNFISCHBURGER 70

TRUTHAHNBURGER 72

PUTENBURGER 74

CHICKENBURGER 75

CRISPY-CHICKEN-BURGER 76

LAMMBURGER 78

## VEGGIE IS EDGY! 80

FETABURGER 82  
TOFUBURGER 83  
CHAMPIGNONBURGER 84  
KIDNEYBURGER 88  
HALLOUMIBURGER 91  
VEGAN-ASIA-BURGER 92  
BULGURBURGER 94  
CURRYBURGER 95  
GEMÜSEBURGER 96  
SCHWARZE-BOHNEN-BURGER 99  
ZIEGENKÄSEBURGER 100  
ITALIABURGER 102  
TEMPEHBURGER 103

## COOLE BEILAGEN! 104

PERFEKTE POMMES FRITES 106  
WEDGES 107  
CESAR'S SALAD 108  
COLESLAW 111  
SÜSSKARTOFFELCHIPS 112  
GEMÜSESALAT 116  
ONION RINGS 119  
COUSCOUSSALAT 120  
GRILLGEMÜSE 122  
PFEFFERSCHOTEN 123



## DER KLEINE KICK! 124

BBQ-SAUCE 126  
KETCHUP 127  
SPICY KETCHUP 128  
PAPRIKAPASTE 130  
PESTO ALLA GENOVESE 132  
BÄRLAUCHPESTO 132  
MAYONNAISE 133  
VEGANE MAYONNAISE 133  
MANGOCHUTNEY 134  
WESTERNSAUCE 138  
CHILISAUCE 138

## EINFACH SÜSS! 140

DONUTS 142  
CRONUTS 143  
BROWNIES 144  
NEW YORK CHEESECAKE 147  
MANGOEIS 150  
SCHOKOKUCHEN 152  
MOHNWAFFELN MIT KIRSCHEN 155

ÜBER DEN AUTOR 156  
REGISTER 158  
IMPRESSUM 160

## LIEBE FREUNDE DER NEO-BURGERKULTUR,

wir befinden uns in einem historischen gesellschaftlichen Wandel. Die Welt wird immer unübersichtlicher. Alte Strukturen werden aufgebrochen. Die Sehnsucht nach Verlässlichkeit, Tradition und Halt wächst stetig. Unterdessen häufen sich Lebensmittelskandale: Pferdefleisch in der Lasagne, genmanipulierter Mais, Chlorhühnchen oder Pestizide im Lachs. Cleveres Marketing reicht nicht mehr aus und künstlich inszeniertes Vertrauen macht es für viele Lebensmittelmarken immer schwieriger.

Gleichzeitig haben sich unsere Essgewohnheiten geändert: Immer mehr Menschen legen immer größeren Wert auf qualitativ hochwertiges Essen und Bio-Landwirtschaft. Immer mehr Menschen sind bereit, für ehrliche Zutaten und echten Geschmack mehr Geld zu bezahlen. Nachhaltig und regional soll unser Essen sein: Auf welcher grünen Wiese stand das Rind und wer ist der Landwirt, der es über Jahre liebevoll gefüttert hat? Am liebsten würden wir dem Bauer persönlich die Hand schütteln, die Tiere streicheln und den Stallgeruch einatmen.

Wir wollen weniger Konsum, aber dafür höchste Qualität. Wir essen gerne weniger Fleisch, dafür aber Bio. In den Küchen des Landes wird gekocht, abgeschmeckt und geschnippelt. Das Niveau ist gestiegen und die Generation Slow-Fast-Food schwingt jetzt selbst den Kochlöffel. Die großen Hamburgerketten, die das klassische Fast Food etabliert haben, sind direkt von diesem neuen Trend betroffen – die Geschäfte laufen seit einiger Zeit mehr schlecht als recht, denn wer einmal einen richtig guten Burger gegessen hat, kann nicht mehr zurück zur klassischen Systemgastronomie. Daher gibt es auch immer mehr (kleine) Restaurants, die »Edelburger« anbieten, und diese neue Welle schwappt mittlerweile über das ganze Land.

Da man aber nicht immer essen gehen kann, haben wir das Gourmetburger-Erlebnis für zu Hause in ein Buch gepackt. Mit *Better Burger* wird das Family Dinner zum unvergesslichen Kochevent! Wir backen, rühren und grillen. Alle können mitmachen und sich mit ihren Fähigkeiten einbringen.

Denn: Saftige Burger – ob mit oder ohne Fleisch – lieben alle!

*Viel Spaß beim Grillen, Belegen und Reinbeißen wünscht  
Ruben Wester-Ebbinghaus*

1  
2  
3



**Better**

Sesam

ohne

HUMMUS

Salsa

Fleisch

Dip

Br

Zwiebel



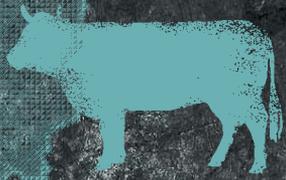
Mayo

KETCHUP



**Sesam**

Salsa



BRIE

**Gemüse**

Z

# BURGER

*Parmesan*

*Dip*

**Tomaten**

**Rind** *Pomme*

*Toppings* **SALSA**

**Buns**

**VEGGIE**

*Pesto*

**Schwein**

*Frites* **MOZZARELL**

**Fliesen**

# SO GEHT BURGER!

## SPRECHEN SIE BURGER?

Das Patty ist das wahre Herzstück eines echten Burgers. Mit ein paar einfachen Tricks ist es perfekt zubereitet: 100 Prozent Rindfleisch, am besten frisch verwolft, richtig platt gedrückt und nur mit Salz und Pfeffer gewürzt. Der höchste Genuss, medium auf dem Grill gebraten und schön saftig. Sie können Ihren Hamburger auch blutig oder durchgrillen oder -braten. Ich persönlich bevorzuge Bio-Beef, doch ich habe auch schon tolles Fleisch vom Bauern aus der Region gefunden.

Das Bun hält den ganzen Burger zusammen. Es nimmt den Saft vom Fleisch auf, hält das Topping und die Sauce im Deckel geschmacklich gut fest. Und: Mit raffinierten Toppings kann eine große Geschmacksvielfalt erreicht werden.

## BETTER BURGER



Das Konzept »Better Burger« funktioniert perfekt für alle, die Wert auf beste Rohstoffe legen: Pattys aus gutem Bio-Fleisch, selbst gebackene Buns, frisch zubereitete Saucen und köstlicher Käse. Bei *Better Burger* vereinen sich viele gute Zutaten unter einem Dach. Und so lange die Zutaten gut sind, kann nicht mehr viel schiefgehen. Gute Zutaten kaufen ist Vertrauenssache, ob vom Bio-Markt oder Gemüsehändler, der seine Waren aus der Region bezieht. Fragen Sie nach, woher die Sachen kommen und suchen Sie nach kleinen Wochenmärkten.

## WAS EINEN GUTEN BURGER AUSMACHT

Der erste und auch recht wahrscheinlich der beste Ratschlag: gutes Fleisch = guter Burger. Wer leckere Burger haben will, sollte nicht am wichtigsten, am Fleisch sparen. Das beste Fleisch kommt von artgerecht gehaltenen Tieren (Bio), ist klassisch vom Rind, frei von Sehnen und sollte vom Metzger Ihres Vertrauens erst kurz vor dem Kauf durch den Fleischwolf gedreht werden. Derart frisches Hackfleisch kann man problemlos auch so grillen, dass es innen noch leicht rosa ist – medium gegrillte Pattys haben außen eine schöne Kruste und sind innen supersaftig. Profi-Gourmets dürfen zu Hause selbst wolven, das ist natürlich am besten. Der Fettanteil des Fleisches sollte nicht höher als 20 Prozent liegen. Und bei fertig abgepacktem Hackfleisch sollte man unbedingt darauf achten, dass die einzelnen Hackfleischstränge locker nebeneinander liegen.

## FLEISCH SELBST WOLFEN

Da Hackfleisch schnell verderbt, muss man immer darauf achten, dass es während des Wolfens kühl bleibt. Zuerst kühlt man das Fleisch im Kühlschrank nach dem Kauf mehrere Stunden gut durch. Dafür wählt man den kühlfsten Platz im Kühlschrank, der in der Regel das Gemüsefach oder das Fach direkt darüber ist. Nun wird das Fleisch pariert. Das bedeutet, man muss alles abschneiden, was sich nachher im Patty nicht gut macht: Silberhäutchen und Sehnen werden sauber weggeschnitten. Wärmt sich das Fleisch während des Parierens, z. B. bei hohen Außentemperaturen im Sommer, zu sehr an, muss es anschließend zurück in den Kühlschrank.

Danach schneidet man das Fleisch in dünne Streifen und wolft es portionsweise durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs. Währenddessen sollte man am besten immer wieder überprüfen, ob das Fleisch kalt ist. Bevor man damit loslegt, die Pattys zu formen, sollte frisch verwolfte Hackfleisch mindestens noch etwa 30 Minuten in den Kühlschrank. Anschließend kann's losgehen.

## PATTYS IN FORM BRINGEN

1. Was dem Fleisch grundsätzlich nicht guttut: Druck. Sowohl Hackfleisch als auch Rindfleisch am Stück möchte nicht gequetscht werden, denn so tritt der Fleischsaft aus, und der Saft ist für den guten Geschmack verantwortlich.
2. Das Hackfleisch teilt man in gleich große Portionen auf, am besten mithilfe einer Küchenwaage. Etwa 150 Gramm wiegt ein perfekt großes Patty für den mittleren Hunger. Wer richtig viel essen möchte, verdoppelt die Menge.

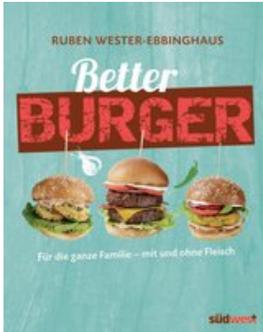
**Tipp:** Auf gleich große Pattys achten, ansonsten ist die Garzeit unterschiedlich lang.

3. Um das Fleisch in Form zu bringen, braucht man zwei saubere Hände und eine Arbeitsfläche, die man mit einer Lage Frischhaltefolie auslegt. Die abgewogene Hackfleischkugel setzt man auf die Folie und bringt sie mit den Händen auf eine Größe, die in etwa denen der Buns entspricht. Mit der einen Hand das Fleisch flach auf die Oberfläche drücken, aber nicht mit zu viel Druck, während man mit der anderen Hand den Rand schön gleichmäßig formt.

Die Pattys dabei nicht zu dick werden lassen, immerhin müssen sie später noch auf das Bun passen. Allerdings sollten sie auch nicht zu dünn geraten, da die Burger beim Grillen kleiner werden.

Eine sogenannte Burgerpresse ist sinnvoll, wenn man immer exakt gleiche Pattys haben möchte, auf kleine Küchenhelfer steht und häufig Burger grillt. Die Presse lässt sich je nach gewünschter Größe einstellen. Wer nur hin und wieder mal Burger macht, kann die Beefpattys auch mit der Hand kneten und das Fleisch mit einem Spachtel flach drücken.

**Tipp:** Da Hackfleisch beim Garen immer schrumpft und sich die Mitte dabei nach oben wölbt, werden aus schönen flachen Pattys mitunter beulige Buletten. Damit das nicht geschieht, ist es hilfreich, das Patty mit einer kleinen Kuhle zu versehen.



Ruben Wester-Ebbinghaus

### **Better Burger**

Für die ganze Familie - mit und ohne Fleisch

Paperback, Flexobroschur, 160 Seiten, 19,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-517-09373-4

Südwest

Erscheinungstermin: Mai 2015

Burger essen? Lieben wir! Burger selbst machen? Wollen wir!

Mit einem Biss zum Glück – Burger sind der leckere Familiensnack, der alle vereint! Egal ob mit Fleisch, Geflügel, Fisch oder mit Gemüse, hier findet jeder seinen Lieblingsburger – und der wird selbst gemacht, mit frischen Zutaten, feinsten Produkten und der Extraportion Leidenschaft! Über 70 Rezeptideen – angefangen beim selbstgebackenen Bun über die perfekten Pattys bis hin zu würzigen Saucen und leckeren Beilagen – bieten alles, was der Burgergriller begehrt. Tipps und Tricks zum richtigen Grillen, Rezepte für Kuchen und Nachspeisen sowie gesunde Drinks machen dieses Buch zum neuen Liebling der Familienküche!