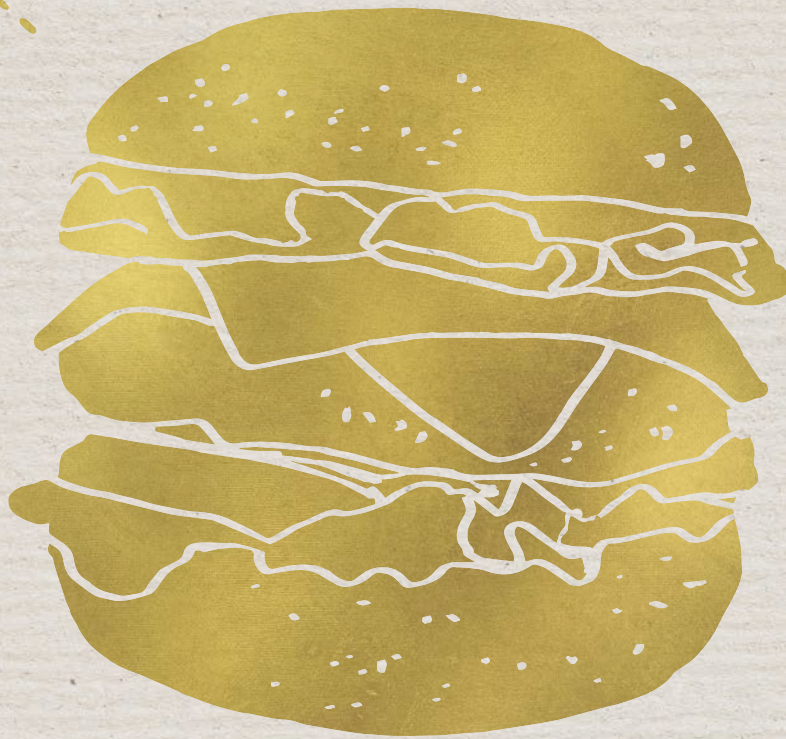



hans im glück



Goldstücke

Die HANS IM GLÜCK Burger, Bowls und Drinks

G|U

Inhalt

Herzlich Willkommen in der Welt von Hans im Glück	9
Wie Hans sein Glück fand	10
Burger sind unser täglich Brot	16

Basics

Brioche-Buns	22
Mehrkorn-Buns	24
Sauerteig-Buns	25
Hans im Glück-Burgersauce	27



Vegane & vegetarische Burger

Vegane und vegetarische Burger	32
Falafelbratlinge	34
Gemüsebratlinge	35
Umamibratlinge	36
Vegane „Beef“-Burgerpattys	37
Wolpertinger	38
Knusperschote	40
Weltenbummler	42
Pestoprinz	45
Kräuterraucher	46
Abenteuerlust	49
Glücksgefühle	50
Helene	52
Pfefferbusch	54
Erbsenkönigin	56
Zeitgeist	58
Walnussbratlinge	60
Spinat-Käse-Bratlinge	61
Olivenbratlinge	62
Schwärmerei	65
Hornträger	66
Beherzter	68
Seelenheil	71



Falafresh	73
Farbenspiel	74
Abendrot	77
Butterbirne	79
Ciao Bella	80
Berübter	83

Rindfleischburger

So wird dein Rindfleischburger zum Goldstück	86
Klassische Rindfleischpattys	87
Elsässer	88
Birkenwald	91
Hans im Glück	92
Wilder Westen	94
Geißbock	96
Vollmundig	99



Marktschreier	100
König und Gesinde	102
Pfeffersack	105
Goldschmelze	106
Hochstapler	109
Das Komplott	110
Santa Kraut	112
Kübreiz	114
Smash Burger	116
Rindfleisch-Smash-Patty	117
Double oder Triple Smash Burger	118



Burger sind unser täglich Brot

Und ja, unsere Küchen sind natürlich professionell ausgestattet – aber keine Sorge! Für unsere Rezepte brauchst du weder eine Profiküche noch einen Gerätepark. Eine ganz normal ausgestattete Küche reicht völlig aus, um auch zu Hause das große Glück zu finden – beim Burgerbraten, Saucenmixen oder Zubereiten unserer knallbunten Salate und Bowls. Ein paar Helferlein gehören allerdings zum Küchen-A und -O, und die darfst du dir schon mal zu-rechtlegen.



Das große A ...

Ein bisschen mehr als einen Dosenöffner und eine Mikrowelle braucht es also schon. Die meisten dieser Dinge dürftest du jedoch ohnehin daheim haben. Ganz oben auf der Liste? Ein gutes, scharfes Messer!

Denn beim Kochen geht's erstmal darum, alles klein zu kriegen. Vielleicht kommst du – wie die Profis – mit einem Universalmesser mit fester Klinge am besten zu recht. Einem Chef's Knife? Das ist der perfekte Allrounder: Es schneidet, hackt und wiegt Kräuter im Handumdrehen. Ergänzend dazu lohnt sich ein kleines Gemüsemesser für filigranere Arbeiten oder ein Sparschäler, der blitzschnell die Schale entfernt.

Egal, welches Messer du nutzt – scharf muss es sein! Damit geht alles nicht nur schneller und präziser, sondern auch sicherer. Klingt komisch, ist aber so. Denn stumpfe Messer sind tatsächlich viel gefährlicher. Du musst mehr Kraft aufwenden und rutschst leichter ab. Deshalb unbedingt immer auf scharfes Werkzeug setzen – dann läuft's wie von selbst!

... und das kleine O

Damit dein Schneidebrett beim Hacken nicht auf Wanderschaft geht, sollte es groß und schwer genug sein und stabil stehen. Wackelt es? Dann einfach ein feuchtes Küchen- oder Geschirrtuch darunterlegen – das bringt sofort Halt!

Zum Hobeln oder Raspeln lohnt sich eine Vierkantreibe, mit der du nicht nur Gemüse, sondern auch Käse in Form bringst. Wer es noch genauer, vielseitiger und etwas schneller mag, greift über kurz oder lang zur Mandoline. Sie kreiert in Windeseile hauchdünne Gemüsescheiben – perfekt für knackige Salate, kreative Burgertoppings oder selbstgemachte Chips!

Das ist Gold wert!

Bei uns hat jede Zutat ihren festen Platz – vorbereitet und griffbereit. Und genau das kann auch dir zu Hause das Kochen leichter machen!

Deshalb packe gerne auch du deine geschnittenen Zutaten, Dressings oder bereits gegarten Komponenten in verschleißbare, stapelbare Behälter. So hast du alles griffbereit und kannst entspannt loslegen, ohne später ins Chaos zu geraten. Und falls du mal etwas auf Vorrat vorbereitest, lassen sich viele Zutaten auch super im Kühlschrank lagern – gerade bei Mayonnaise mit rohem Ei oder frischem Fleisch ist das besonders wichtig.

Ein echter Glücksgriff

Ein guter Pürierstab ist in der Küche ein echter Alleskönner – handlich, vielseitig und immer einsatzbereit. Ob samtige Saucen, feines Pesto oder cremiges Hummus – er mixt, püriert und bringt alles auf die perfekte Konsistenz. Selbst Mayonnaise oder Dips gelingen damit ohne großen Aufwand.

Im Vergleich zu Blitzhackern oder Küchenmaschinen punktet der Pürierstab mit einem unschlagbaren Vorteil: Er ist in Sekundenschnelle startklar – und genauso schnell wieder sauber. Ein echtes Must-have für jede Küche!

Wolpertinger

4 Burgerbuns nach Wahl
(s. S. 22–25)
4 Gemüsebratlinge (s. S. 35)
120 g Hans im Glück-Burgersauce (s. S. 27)

FÜR DIE AVOCADOCREME

1 große Strauchtomate
1 kleine rote Zwiebel
1 Limette
2 reife Avocados
Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

8 Blätter Lollo Bionda
1 Fleischtomate
1 rote Zwiebel
4 Scheiben vegane Käsealternative

FÜR 4 STÜCK 40 Min. Zubereitung

1 Für die Avocadocreme die Tomate am Stielansatz kreuzweise einritzen, in ein hitzebeständiges Schälchen legen und mit kochendem Wasser übergießen. 5 Min. ziehen lassen, dann herausnehmen und die Haut mit einem spitzen Messer abziehen. Tomate halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen, dann das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Limette halbieren und auspressen. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit dem Limettensaft fein pürieren. Zwiebel- und Tomatenwürfel unterheben und die Creme mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Die Tomate waschen und quer in 6–8 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in 2–3 mm dicke Ringe schneiden.

3 Den Backofen auf 240° (Grillfunktion) vorheizen. Die Brötchen halbieren, mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) in 2–3 Min. goldgelb rösten.

4 Inzwischen die Gemüsebratlinge in einer gusseisernen Pfanne mit etwas Öl in 3–5 Min. pro Seite goldbraun braten. Kurz vor Garzeitende je 1 Scheibe vegane Käsealternative darauflegen und leicht schmelzen lassen.

5 Die unteren Bunzhälften mit Hans im Glück-Burgersauce bestreichen. Je 2 Blätter Lollo Bionda auflegen, darauf Tomaten- und Zwiebelscheiben schichten. Den Gemüsebratling mit der geschmolzenen veganen Käsescheibe auflegen. 1–2 TL Avocadocreme daraufgeben. Mit den oberen Bunzhälften abschließen. Die Burger sofort servieren, gerne mit Beilagen wie Fritten oder Salat.



Goldschmelze

-
- 4 Burgerbuns nach Wahl
(s. S. 22–25)
 - 4 vorbereitete Rindfleischpattys
(s. S. 87)
 - 120 g Hans im Glück-Burger-
sauce (s. S. 27)

FÜR DIE CHEDDARCREME

- 5 Scheiben Sandwichkäse mit
Cheddar
- 100 g Butter
- 1 TL Mehl
- 200 g Milch
- 100 g geriebener Cheddar
(Fertigprodukt)
- Salz, Pfeffer
- Knoblauchpulver (nach Belie-
ben)

AUSSERDEM

- 8 Blätter Lollo Bionda
- 1 Fleischtomate
- 1 rote Zwiebel
- 40 g Rucola
- 100 g eingelegte Jalapeño-
ringe (aus dem Glas)

FÜR 4 STÜCK

50 Min. Zubereitung

1 Für die Cheddarcreme die Käsescheiben klein würfeln. Die Butter bei kleiner Hitze in einem Topf schmelzen lassen, Mehl darüberstreuen und mit dem Schneebesen unter Rühren 1 Min. darin anschwitzen. Die Milch nach und nach unter ständigem Rühren dazugeben und glatt verrühren. 2–3 Min. unter Rühren leicht köcheln lassen, bis die Sauce andickt. Dann den gewürfelten und geriebenen Käse unterrühren und nochmals unter Rühren kurz köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen und die Sauce glatt und cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken, ggf. zugedeckt warm halten.

2 Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Die Tomate waschen und quer in 6–8 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in 2–3 mm dicke Ringe schneiden. Die Jalapeños gut abtropfen lassen.

3 Den Backofen auf 240° (Grillfunktion) vorheizen. Die Brötchen halbieren, mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) in 2–3 Min. goldgelb rösten.

4 Gleichzeitig eine gusseiserne Pfanne bei großer Hitze vorheizen, bis sie heiß ist (ca. 180°). Die vorbereiteten Rindfleischpattys in die trockene, vorgeheizte Pfanne legen und 3–4 Min. braten, bis sich Fleischsaft auf der Oberseite sammelt. Die Pattys wenden und weitere 3–4 Min. braten, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist (s. S. 87).

5 Die unteren Bunhälfte mit Hans im Glück-Burgersauce bestreichen. Je 2 Blätter Lollo Bionda darauflegen, darauf Tomaten- und Zwiebelscheiben schichten. Je 1 Rindfleischpatty auflegen und mit Rucola und Jalapeños belegen. 1–2 EL Cheddarcreme daraufgeben. Mit den oberen Bunhälfte abschließen und die Burger sofort servieren, gerne mit Beilagen wie Fritten oder einem frischen Salat.





Feuerwerk

FÜR 4 STÜCK

40 Min. Zubereitung

1 Für die Chilimayo Sojamilch und Senf in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab gründlich durchmischen. Das Öl erst tröpfchenweise zugeben, dabei weitermischen. Sobald die Flüssigkeit cremig wird, das Öl in dünnem Strahl zugeben und weiterpürieren, bis die Mayonnaise eine dicke, cremige Konsistenz hat. Apfelessig, Apfelmus, Agavendicksaft, Meersalz, Kala Namak, Pfeffer, je 1 Prise Chili- und Paprikapulver sowie das Zwiebelpulver zugeben und nochmals gut durchmischen. Die Jalapeño waschen, Kerne und Trennwände entfernen, Chilihälfte fein würfeln und unterheben.

2 Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Die Tomate waschen und quer in 6–8 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in 2–3 mm dicke Ringe schneiden. Die Kartoffelchips in Stücke brechen.

3 Den Backofen auf 240° (Grillfunktion) vorheizen. Die Brötchen halbieren, mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) 2–3 Min. goldgelb rösten. Inzwischen die Hähnchenbrüste wie auf S. 122 beschrieben braten und ruhen lassen.

4 Die unteren Bunhälften mit Hans im Glück-Burgersauce bestreichen. Je 2 Blätter Lollo Bionda darauflegen, darauf Tomaten- und Zwiebelscheiben schichten. Je 1 gebratene Hähnchenbrust auflegen und mit Kartoffelchips und Salat-Kräuter-Mix belegen. Darauf je 1–2 EL Chilimayo geben. Mit den oberen Bunhälften abschließen und die Burger sofort servieren, gerne mit Beilagen wie Fritten oder einem frischen Salat.

4 Burgerbuns nach Wahl
(s. S. 22–25)

4 vorbereitete Hähnchenbrust-
filets (s. S. 122)

120 g Hans im Glück-Burger-
sauce (s. S. 27)

40 g Salat-Kräuter-Mix (s. S. 138)

4 Handvoll Kartoffelchips
(selbstgemacht, s. S. 168 oder
gekauft in guter Qualität)

FÜR DIE CHILIMAYO

100 ml Sojamilch

½ EL mittelscharfer Senf

100 ml Rapsöl

1 EL Apfelessig | ½ EL Apfelmus

½ EL Agavendicksaft

¼ TL Meersalz

¼ TL Kala Namak (schwarzes
Steinsalz) | Pfeffer

edelsüßes Paprikapulver

Chilipulver

½ TL Zwiebelpulver

½ rote Jalapeño-Chilischote

AUSSERDEM

8 Blätter Lollo Bionda

1 Fleischtomate

1 rote Zwiebel

Toskana

280 g Blattsalat nach Wahl
(s. S. 137)
100 g Joghurtdressing
(s. S. 141)
80 g Kräuterpesto (s. S. 141)
Hausbrot (s. S. 174, nach
Belieben)

AUSSERDEM

1 kleine Möhre
125 g Kirschtomaten
10 g Radieschensprossen
¼ Bund Schnittlauch
100 g getrocknete Tomaten (in
Öl)
40 g Parmesan
20 g Salat-Kernemix (Fertig-
produkt)

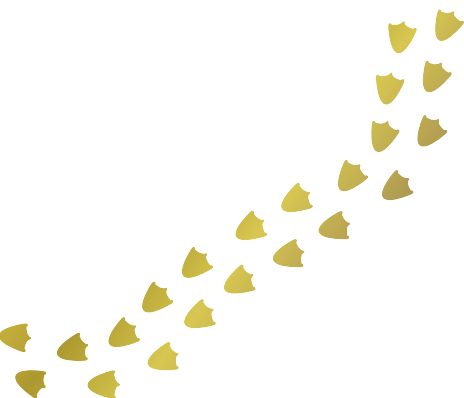
FÜR 2 PERSONEN ALS HAUPTGERICHT | FÜR 4 ALS BEILAGE

30 Min. Zubereitung

1 Die Möhre waschen, schälen und grob raspeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Radieschensprossen in ein Sieb geben, kalt abbrausen, abtropfen lassen und gut trocken tupfen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und nach Belieben in Streifen schneiden. Den Parmesan mit dem Sparschäler oder dem Käsehobel in Späne hobeln.

2 Blattsalat putzen, waschen, eventuell zerkleinern, trocken schleudern und auf Teller oder Schüsseln verteilen.

3 Getrocknete Tomaten und Parmesanspäne darauf anrichten. Das Kräuterpesto klecksweise darauf verteilen. Möhren, Kirschtomaten, Radieschensprossen und Schnittlauchröllchen dekorativ über den Salat geben. Das Joghurtdressing über den Salat träufeln. Nach Wunsch mit Hausbrot servieren.





COCKTAILS

Mojito



FÜR 1 LONGDRINKGLAS (35 CL)

10 Min. Zubereitung

1 Bio-Limette
5 Stängel Minze
2 cl Lime Juice
6 cl weißer (kubanischer) Rum
2 cl Zuckersirup
kohlensäurehaltiges Mineral-
wasser
Crushed Ice

1 Die Limette heiß waschen und achteln, 4 Stängel Minze kalt abspülen und trocken schütteln. 4-5 Limettenachtel und die 3-4 Minzestängel in das Glas geben. Den Lime Juice hinzufügen und alles mit einem Stößel kräftig zerdrücken, um die Limetten- und Minze-Aromen freizusetzen.

2 Das Glas mit Crushed Ice auffüllen. Weißen Rum und Zuckersirup darübergießen. Mit Mineralwasser auffüllen und vorsichtig mit einem Löffel umrühren, damit alles gut vermischt ist, aber die Kohlensäure erhalten bleibt. Den übrigen Stängel Minze waschen, trocken schütteln, als Deko ins Glas geben und den Mojito sofort servieren.

Hans Mule



FÜR 1 TUMBLER ODER KUPFERBECHER (30 CL)

10 Min. Zubereitung

1 Die Limette heiß waschen und halbieren. Eine Hälfte vierteln, den Rest in Spalten schneiden. Das Glas mit Eiswürfeln füllen. 4 Limettenachtel in das Glas auspressen und die ausgepressten Achtel ebenfalls mit ins Glas geben. Wodka und Heidelbeersirup hinzufügen. Heidelbeeren waschen und ebenfalls dazugeben.

2 Mit einem Löffel gut umrühren, damit sich alle Zutaten gleichmäßig mischen. Mit Spicy Gingerbeer auffüllen und erneut vorsichtig umrühren. Den Drink mit 1 Limettenspalte dekorieren und sofort servieren.

1 Bio-Limette
 6 cl Wodka
 2 cl Heidelbeersirup
 1 EL Heidelbeeren (TK oder frisch)
 200 ml Spicy Gingerbeer
 (besonders würziges Ginger Ale)
 Eiswürfel

Tipp

Mules werden klassisch in einem Kupferbecher serviert. Solltest du einen haben, kannst du den Hans Mule selbstverständlich darin zubereiten. Übrigens: TK-Heidelbeeren geben dem Drink eine intensivere blaue Farbe als frische!

Goldstücke zum Reinbeißen!



Lass dir das Glück auf der Zunge zergehen, mit den Rezepten von HANS IM GLÜCK. Dieses Kochbuch bringt dir deine Lieblingsburger direkt in die Küche – perfekt zum Nachmachen, Ausprobieren und Experimentieren, egal ob vegetarisch, vegan, mit Rind oder Hähnchen.

Du magst es lieber knackig? Dann sind die feinen Salate und bunten Bowls genau das Richtige für dich. Die knusprigen Beilagen und coolen Drinks mit und ohne Alkohol sorgen für ein unvergessliches Genusserlebnis direkt bei dir zu Hause.

Lass dich inspirieren und genieße deine Goldstücke!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9123-6



9 783833 891236

€ 30,00 [D]

www.gu.de