

Salbei-Zucchini Burger mit Tomatenrelish

Salbeibrötchen (Menge für 6 kleine Brötchen)

220 g Dinkelvollkornmehl
1 Würfel Hefe
3 EL Salbeitee
1,5 TL Salz
3 Zehen Knoblauch, fein gehackt
1 TL Honig
150 ml warmes Wasser
1TL Zucker

Zubereitung:

1. 50 ml lauwarmes Wasser mit der Hefe und dem Zucker verrühren. An einem warmen Ort ca. 10 min. vorgehen lassen.
2. Mehl, Salz, Knoblauch und Salbei in eine große Schüssel geben.
3. Honig und die vorgegangene Hefe dazugeben und anfangen zu kneten.
4. So viel lauwarmes Wasser zugießen, bis der Teig eine feste und nicht klebrige Konsistenz hat und ca. 5 min kneten.
5. Ein sauberes Tuch über die Schüssel legen und den Teig an einem warmen Ort ca. 1,5h gehen lassen.
6. Backpapier auf ein Backblech legen.
7. Den Teig nochmals kneten, zu Kugeln formen (je nachdem wie groß man die Brötchen haben möchte) und auf das Backblech legen. Sie gehen noch ein wenig auf. Abgedeckt ein weiteres Mal 30 min gehen lassen.
8. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C für ca. 12 – 15 min backen.
Wenn die Brötchen größer sind, kann es etwas länger dauern.

Schmeckt auch hervorragend als herzhaftes Brot oder mit getrockneten Tomaten verfeinert.

Tomatenrelish

6 – 8 große Tomaten (wirklich groß, Fleischtomaten)

1 mittlere Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Mediterrane Kräuter (Oregano, Thymian, Basilikum) getrocknet

Zucker, Salz & Pfeffer

Butter oder Öl

Zubereitung:

1. Butter in einem kleinen Topf erwärmen.
2. Zwiebel klein hacken, in den Topf geben, mit ca. 1 -2 TL Zucker bestreuen und karamellisieren lassen bis sie golden und glasig sind.
3. Tomaten zugeben und auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Das einköcheln darf mehrere Stunden dauern. Je länger es kocht, desto intensiver wird es. Wer dafür keine Zeit hat, dreht die Hitze hoch und rührt regelmäßig.
4. Zum Schluss mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmelzzwiebeln

3 große Zwiebeln

Butter

Zucker, Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Reichlich Butter in einem Topf erwärmen.
2. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden und in den Topf geben.
3. Mit etwas Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze goldbraun werden lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini-puffer

2 große Zucchini
2 EL Vollkornmehl
2 EL Parmesan (darf auch mehr sein)
1 – 2 Eier
Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver

Zubereitung:

1. Ein großes Sieb auf eine passende Schüssel stellen. Zucchini in das Sieb raspeln, mit Salz bestreuen und mindestens 10 min. stehen lassen. Die erste Flüssigkeit wird schon austreten. Mit einer zweiten Schüssel die Zucchini im Sieb auspressen. Je besser die Schüssel in das Sieb passt (gleich groß) umso besser kann man auspressen. Die Zucchini sollten gut entwässert sein, sonst halten die Puffer nicht.
2. Ausgepresste Zucchini in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermengen.
3. Mit den Gewürzen abschmecken.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Einen gehäuften EL der Menge in die Pfanne geben und leicht andrücken, damit es die Form eines Puffers bekommt. Der Puffer sollten die Größe des Brötchens haben.
5. Von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Burger anrichten

1. Salbeibrötchen aufschneiden.
2. Auf die untere Hälfte Tomatenrelish geben und darauf den Zucchini-puffer legen. Auf den Zucchini-puffer die Schmelzwiebeln anrichten und die obere Hälfte des Salbeibrötchens aufsetzen.
3. Mit einem Zahnstocher fixieren.

Jessica und Christian wünschen guten Hunger!