



Vollkorn Burger Buns

Zutaten für 8 Buns

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Roggenvollkornmehl
- 21 g frische Hefe
- 100 ml lauwarme Milch
- 100 ml Wasser
- 30 g Butter
- 1 Ei
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- Sesam

Zubereitung

- Hefe mit Milch, Wasser und Zucker verrühren.
- Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.
- 1 Stunde gehen lassen.
- 8 Kugeln formen und mit Eigelb bestreichen.
- Mit Sesam bestreuen und ca. 30 Min ruhen lassen.
- Bei 180–200 °C ca. 15–20 Minuten backen.



Koch
Ess ICH



Burger Zutaten

Zutaten für je Burger

- Burger Bun
- Blattsalat
- Vegetarischer Patty
- Pflanzenöl
- Gurkenscheiben
- Tomatenscheiben
- Käsescheibe
- Ketchup
- Butter

Zubereitung

- Burger Brötchen aufschneiden und Innenseite mit etwas Butter anrösten
- Vegetarischen Patty mit etwas Pflanzenöl von beiden Seiten anbraten
- Salat und Gemüse waschen
- Gurke und Tomate in Scheiben schneiden
- Burger nach belieben zusammen bauen



**Koch
Ess ICH**

BBQ Party!



Bananen Ketchup

BBQ PARTY

Zutaten

- 2 reife Bananen
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 75 ml Wasser
- 50 ml Essig
- 1,5 EL Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Paprikapulver

Zubereitung

- Bananen schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Zwiebel und Knoblauch in einem Topf kurz anschwitzen.
- Bananen, Wasser, Essig, Zucker und Tomatenmark hinzufügen.
- Etwa 10–15 Minuten köcheln lassen.
- Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- Alles fein pürieren, bis eine glatte Sauce entsteht.



Koch
Ess ICH



Kidneybohnen Burger

Zutaten für 8 Pattys

- 1,5 Dosen Kidneybohnen (ca. 360 g abgetropft)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Haferflocken oder Paniermehl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Bohnen abspülen und gut abtropfen lassen.
- Kidneybohnen mit einer Gabel zerdrücken.
- Fein gehackte Zwiebel, Knoblauch, Haferflocken, Tomatenmark und Gewürze unterrühren.
- Die Masse 10 Minuten ruhen lassen. Danach 8 Patties formen.
- Mit Öl auf der Grillplatte von beiden Seiten goldbraun braten.



**Koch
Ess ICH**

BBQ Party!



Pancakes vom Grill

BBQ PARTY

Zutaten für 16 Mini Pancakes

- 250 g Mehl
- 2 EL Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 300 ml Milch
- 40 g geschmolzene Butter
- Etwas Öl oder Butter für die Grillplatte

Zubereitung

- Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermengen.
- Eier, Milch und Butter hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
- Kleine Portionen Teig auf die gefettete/ heiße Grillplatte geben.
- Sobald sich kleine Bläschen bilden, die Pancakes wenden und weitere 1-2 Minuten backen.



Koch
Ess ICH



Obstsalat



Zutaten

- 2 Äpfel
- 1 Orange
- 1 Kiwi
- 150 g Trauben
- 150 g Erdbeeren
- 1 EL Zitronensaft
- Frische Minze

Zubereitung

- Äpfel, Trauben und Erdbeeren waschen.
- Kiwi und Orange schälen.
- Obst in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.
- Zitronensaft zu den Obstsalat geben.
- Frische Minzeblätter zum garnieren bereitlegen.



Koch
Ess ICH



Kinder Cocktail

Zutaten

- 0,5 L Orangensaft
- 0,25 L Multivitaminsaft
- 0,25 L Ananassaft
- 125 ml Zitronenlimonade
- 125 ml Mineralwasser
- 50 ml Grenadine-Sirup
- 1 Orange in Scheiben
- 1 Zitrone in Scheiben
- 2 Hand voll Eis
- Minzblättern

Für den Dekospieß

- Erdbeeren,
Heidelbeeren & Holzspieß

Zubereitung

- Alle Säfte in einer Schüssel miteinander vermengen.
- Grenadine einrühren.
- Obstscheiben hinzufügen.
- Eiswürfel in den Spender geben und die Säfte hineingeben.
- Die Limonade, Mineralwasser und Minzblättern dazugeben.
- Gewaschene Beeren abwechselnd auf die Holzspieße stecken



**Koch
Ess ICH**



Sorbet

Zutaten

- 400 g gefrorene Beeren
- 3 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- ca. 70 ml Orangensaft

Zubereitung

- Gefrorenen Beeren in einen Mixer geben.
- Zucker, Zitronensaft und Orangensaft dazugeben.
- Alles mixen, bis eine cremige Sorbet-Konsistenz entsteht.
- Bei Bedarf etwas mehr Flüssigkeit hinzufügen.
- Sorbet bis zum servieren Kühl stellen.



Koch
Ess ICH