

ALEXANDER DÖLLE | SARAH SCHOCKE

# BURGER

Lieblings-Fastfood  
selbst gemacht

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

Umschlagklappe vorne:  
Burger im Bau

- 4 Patty – homemade
- 6 Grundrezept: Burgerbrötchen
- 64 Das Beste dazu

Umschlagklappe hinten:  
Marinaden für Fleisch und Gemüse  
5 tolle Soßen und Dips

## 8 BURGER AUS FLEISCH

---

- 10 Cheeseburger
- 12 Gartenburger
- 13 Hamburger
- 14 Italiano-Burger
- 16 Roastbeef-Burger
- 18 Sonntagsburger
- 19 Bavaria-Burger
- 20 Frankfurter-Grüne-Soße-Burger
- 22 Wald-und-Wiesen-Burger
- 24 Birne-Roquefort-Burger
- 25 Kanada-Burger
- 26 Bratkartoffel-Burger

- 28 Banana Joe
- 30 Ziegenkäse-Dattel-Burger
- 31 Lamm-Minze-Burger

## 32 BURGER AUS GEFLÜGEL ODER FISCH

---

- 34 Fischbrötchen-Burger
- 36 Fitness-Burger
- 37 Spargel-Lachs-Burger
- 38 Weihnachts-Burger
- 40 España-Burger
- 41 Crispy-Chicken-Burger
- 42 New-York-Ramen-Burger
- 44 Birne-Bacon-Burger

## 46 VEGETARISCHE UND VEGANE BURGER

---

- 48 Polenta-Burger
  - 50 Crunchy Nut
  - 51 Mango küsst Mozzarella
  - 52 Sommerglück
  - 53 Hot Halloumi
  - 54 Spinat-Kichererbsen-Burger
  - 56 Mexicana-Burger
  - 57 Balkan-Burger
  - 58 Grillgemüse-Tofu-Burger
- 
- 60 Register
  - 62 Impressum



# CHEESEBURGER

Supersaftig, extrawürzig und einfach zum Reinbeißen gut! Kein Wunder, dass dieser weltberühmte Klassiker in der Hitliste jedes Burgerladens ganz weit oben steht.

650 g Rinderhackfleisch  
Salz | Pfeffer  
1 große Zwiebel  
4 eingelegte Cornichons  
(kleine Gewürzgurken)  
4 Blätter Kopfsalat  
80 g Cheddar (oder Edamer)  
3 TL Tomatenketchup  
2 TL Senf  
1 TL Worcestersauce  
4 Burgerbrötchen (siehe S. 6)

## Made in the USA

Für 4 Burger |  
30 Min. Zubereitung |  
30 Min. Kühlen  
Pro Portion ca. 750 kcal,  
53 g EW, 32 g F, 62 g KH

**1** Das Hackfleisch mit je 1 TL Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen 1–2 Min. kräftig kneten. Aus der Masse vier gleich große 2 cm hohe Pattys formen. Pattys auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett legen und mit Frischhaltefolie abgedeckt für mindestens 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

**2** Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden, Cornichons abtropfen lassen und längs in dünne Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trocken schütteln. Käse in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Ketchup, Senf und Worcestersauce zu einer Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Die Brötchen halbieren, in einer heißen Grillpfanne rösten, beiseitestellen. In jedes Patty eine Mulde drücken und die Pattys in der Pfanne bei starker Hitze pro Seite 5 Min. braten. Nach dem Wenden Käse auf die Pattys geben, damit dieser etwas zerfließt. Brötchenhälften mit Sauce bestreichen, auf die untere Hälfte je ein Salatblatt, Cornichonstreifen, einige Zwiebelringe und einen Patty geben und mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.

## TIPP

Für einen klassischen Cheeseburger verwenden Sie am besten Cheddar oder Edamer. Aber erlaubt ist, was schmeckt! Wenn Sie also ein paar Scheiben würzigen Bergkäse oder einen Rest pikanten Blauschimmelkäse im Kühlschrank haben, dann probieren Sie es doch einmal damit.



# ITALIANO-BURGER

Dolce vita zum Reinbeißen: Besonders, wenn der letzte Urlaub schon etwas her ist, können Sie sich mit diesem Burger mediterrane Sommergefühle auf Ihren Teller holen.

2 Zweige Rosmarin  
Salz | Pfeffer  
2 EL Kapern  
600 g Hackfleisch (halb  
und halb)  
50 g Parmesan  
2 Handvoll Rucola  
4 Ciabatta-Brötchen  
4 Scheiben Parmaschinken  
8 TL Pesto verde

## Besonders pikant

Für 4 Burger |  
25 Min. Zubereitung |  
30 Min. Kühlen  
Pro Portion ca. 675 kcal,  
47 g EW, 40 g F, 33 g KH

**1** Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln von den Zweigen streifen und fein hacken. Mit je 1 TL Salz und Pfeffer sowie Kapern und Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit den Händen 1–2 Min. kräftig kneten. Aus der Masse vier gleich große 2 cm hohe Pattys formen. Pattys auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett legen und mit Frischhaltefolie abgedeckt für mindestens 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

**2** Den Parmesan in dünne Streifen hobeln. Rucola waschen und trocken schütteln. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Brötchen halbieren und darin rösten. Beiseitestellen.

**3** In die Mitte der Pattys eine Mulde drücken. Die Pattys in der Grillpfanne bei starker Hitze pro Seite 5 Min. braten. Wer sein Fleisch lieber ganz durchgebraten mag, brät es auf jeder Seite 6 Min. Nach dem Wenden Parmesan auf die Pattys legen.

**4** Die untere Brötchenhälfte mit Rucola und je 1 Scheibe Parmaschinken belegen. Die obere Brötchenhälfte mit je 2 TL Pesto bestreichen. Den heißen Patty auf den Schinken legen und mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.



# FISCHBRÖTCHEN-BURGER

Im hohen Norden ist das Fischbrötchen ein echter Klassiker. Aber auch im Burger schmeckt die Kombination aus Fisch und Sahnemeerrettich einfach lecker.

- 500 g frisches Seelachsfilet
- 150 g Sahne
- 2 Brötchen vom Vortag
- ½ Stange Lauch
- 2 Eier
- Salz | Pfeffer
- 4 EL Semmelbrösel
- ⅔ Salatgurke
- 6 Stängel Dill
- 4 Burgerbrötchen (siehe S. 6)
- 1 EL Rapsöl
- 4 EL Sahnemeerrettich

## Fisherman's Friend

- Für 4 Burger |
- 50 Min. Zubereitung |
- 30 Min. Kühlen
- Pro Portion ca. 740 kcal,
- 42 g EW, 25 g F, 87 g KH

**1** Das Seelachsfilet halbieren, die eine Hälfte fein würfeln, die andere Hälfte grob zerteilen. 100 g Sahne lauwarm erwärmen. Die Brötchen würfeln, in eine Schüssel geben, mit der warmen Sahne begießen und ziehen lassen. Die halbe Stange Lauch (das Grüne) waschen. Vier äußere Blätter vorsichtig abtrennen und beiseitelegen, das Innere fein hacken.

**2** Eier, grobe Fischstücke und das Lauchinnere zur Brötchenmasse geben und mit dem Stabmixer zu einer homogenen Masse pürieren. Den fein gewürfelten Fisch unterkneten, salzen, pfeffern und dann mit feuchten Händen zu vier gleich großen 2 cm hohen Pattys formen. Die Pattys in Semmelbröseln wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett legen. Mit Frischhaltefolie abgedeckt für mindestens 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

**3** Die Gurke längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und die Gurke in Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Restliche Sahne zu Dill und Gurken geben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt kühl stellen. In einem Topf wenig Salzwasser zum Kochen bringen, Lauchblätter quer halbieren und 1 Min. blanchieren, danach kalt abschrecken.

**4** Die Brötchen halbieren und rösten. Die Pattys aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Löffel eine Mulde in die Mitte drücken. Die Pattys in einer (Grill-)Pfanne bei mittlerer Hitze in Öl ca. 6 Min. pro Seite braten. Dabei nur einmal wenden. Die untere Brötchenhälfte mit Lauch und Gurkensalat belegen, Patty daraufgeben, obere Brötchenhälfte mit Sahnemeerrettich bestreichen und über den Patty klappen.





# NEW-YORK-RAMEN-BURGER

Er ist der letzte Schrei, für den New Yorker stundenlang Schlange stehen: Der Ramen-Burger, der statt mit Brötchen mit knusprigen Nudelnestern überzeugt.



600 g Hähnchenschnitzel  
6 EL Sojasoße  
5 EL Zitronensaft  
4 EL Maismehl  
4 Msp. Chilipulver  
Salz  
400 g Ramen (asiatische Weizennudeln)  
1 Frühlingszwiebel  
4 cm Ingwer  
1 großer Pak Choi  
4 TL Rapsöl  
2 Eier  
2 TL mildes Currypulver

### Trendig mit Asia-Note

Für 4 Burger |  
1 Std. 20 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 750 kcal,  
53 g EW, 19 g F, 92 g KH

**1** Hähnchenschnitzel waschen, trocken tupfen und sehr fein hacken. 4 EL Sojasoße, 4 EL Zitronensaft und die Hälfte des Hähnchenfleischs mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse pürieren. Diese mit Maismehl, Chilipulver und restlichem Fleisch in eine Schüssel geben, gründlich verkneten und mit feuchten Händen zu vier gleich großen 2 cm hohen Pattys formen. Pattys auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett legen und mit Frischhaltefolie abgedeckt für mindestens 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

**2** Salzwasser zum Kochen bringen, Ramen darin 4 Min. garen, dann abgießen. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Blätter vom Pak Choi abzupfen, waschen, trocken schütteln, die weißen Enden abtrennen und in feine Streifen schneiden. Die grünen Blätter ebenfalls in Streifen schneiden und beiseitelegen. Ingwer mit 1 EL Zitronensaft und 2 EL Sojasoße in einem Topf erhitzen. Die weißen Pak-Choi-Streifen zugeben und bei starker Hitze offen 2 – 3 Min. kochen lassen, gelegentlich umrühren. Zum Schluss restlichen Pak Choi zugeben und durchschwenken. Vom Herd ziehen.

**3** Den Ofen auf 50° vorheizen. Eine große, beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze vorheizen, 1 TL Öl darin erhitzen. Die Nudeln mit Eiern, Currypulver und Salz vermengen und in acht Portionen teilen. Je eine Portion mit einer Gabel auf einer Untertasse zu einem Türmchen rollen, mit einer zweiten Untertasse platt drücken und in die heiße Pfanne gleiten lassen, bei Bedarf noch einmal platt drücken. Das Nudelnest sollte ca. 12 cm Durchmesser haben. Auf diese Weise vier Portionen in die Pfanne geben und 6 – 7 Min. pro Seite braten. Übrige Portionen ebenso in 1 TL Öl braten. Fertige Nudelnester im Ofen warm halten.

**4** Die Pattys aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Löffel eine Mulde in die Mitte drücken, dann eine Pfanne erhitzen und die Pattys darin mit 2 TL Öl bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Min. braten. Einmal wenden. Auf vier Nudelnester Pak Choi geben, das Fleisch darauflegen, die Frühlingszwiebel darübergeben und die Burger mit den übrigen Nudelnestern schließen.

# POLENTA-BURGER

Wer träumt sich nicht ab und zu nach Italien! Mit diesem Hit aus knuspriger Polenta und würzigem Pesto ist man gedanklich schon im Urlaub.

- 2 TL Kapern
- 50 g schwarze, entsteinte Oliven
- 6 Salbeiblätter
- 40 g Butter
- 130 g Polenta (Maisgrieß)
- 1 Zucchini
- 50 g Parmesan
- 4 Blätter Romanasalat
- 4 Burgerbrötchen (siehe S. 6)
- 3 EL Olivenöl
- 1 kleines Glas Pesto verde

## Italienisch gut

- Für 4 Burger |
- 40 Min. Zubereitung |
- 2 Std. Auskühlen
- Pro Portion ca. 720 kcal,
- 23 g EW, 32 g F, 85 g KH

- 1 Kapern fein, Oliven grob hacken. Salbei waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.  $\frac{1}{2}$  l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Butter einrühren. Polenta, Kapern, Oliven und Salbei zugeben (Bild 1) und unter Rühren aufkochen lassen, dann vom Herd ziehen und 10 Min. quellen lassen.
- 2 Ein Brett mit Backpapier auslegen, die gequollene Polenta darauf zu zwei Rechtecken à 10 x 20 cm ausstreichen (Bild 2) und 1–2 Std. auskühlen lassen. Dann jedes Rechteck quer durchschneiden, sodass insgesamt vier Pattys entstehen.
- 3 Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini längs in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Streifen schneiden. Parmesan mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln (Bild 3), Salat waschen und trocken schütteln. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Brötchen halbieren und darin rösten, beiseitestellen. Dann Zucchinistreifen bei mittlerer Hitze in 1 EL Öl 3 Min. pro Seite anbraten, herausnehmen.
- 4 2 EL Öl in die Pfanne geben und die Polenta-Pattys darin 5 Min. pro Seite braten. Nach dem Wenden den Parmesan auf die Pattys legen und anschmelzen lassen. Das Pesto auf die Brötchenhälften streichen, Salat und Zucchinistreifen daraufgeben. Patty darauflegen und mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.

## TIPP

Die Polenta-Rechtecke lassen sich auch prima schon am Vortag zubereiten. Dann am besten auf einen Teller geben und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.





## DIE BESTEN BURGER DER STADT

Saftig, würzig, üppig belegt und so groß, dass man sie nur mit zwei Händen packen kann: So lieben wir Burger! Damit es daheim schmeckt wie im amerikanischen Diner, gibt's hier die besten Rezepte für unser Fastfood Nr 1. Und auch für Veggie-Fans ist was dabei!

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**So einfach geht's:** Alle wichtigen Handgriffe in Step-Fotos

**Homemade:** Burgerbrötchen, Beilagen und Soßen



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-3962-7



9 783833 839627



PEFC  
PEFC/01-1301

€ 8,99 [D]  
€ 9,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**