

Iss besser - Fleischlos happy

sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/kochen/20171202_iss_besser_fleischlos_happy100.html

Burger sind total im Trend, aber zuviel Fleisch ist auch ungesund. Tarik Rose stellt in dieser Woche eine Burger-Variation vor, bei der man auch ohne Fleisch glücklich wird.



Gesunde Ernährung kann auch richtig gut schmecken und Spaß machen. Das will Tarik Rose, Spitzenkoch von der Elbe, mit der neuen Sendereihe "Iss besser! Tarik kocht Dich fit" im NDR Fernsehen beweisen. Auch diesmal hat Tarik Rose einen Gast als kompetente "Küchenhilfe" eingeladen: den Ernährungsmediziner Dr. Jörn Klasen, bekannt aus der erfolgreichen NDR Sendung "Die Ernährungs-Docs".

Auberginen sind kalorienarm

Mit Unterstützung von Doc Klasen will Tarik Rose ein Menü kochen, das es in sich hat, obwohl es ganz auf Fleisch verzichtet. Dabei ist der Hauptgang ausgerechnet ein Burger. Burger sind in, gleichzeitig gerät hoher Fleischkonsum, vor allem von rotem Fleisch, immer mehr in die Kritik. Burger essen und dabei auch noch etwas für seine Gesundheit tun? Tarik Rose hat die Lösung: Bei ihm gibt es einen gesunden Burger im Dinkel-Brioche mit gegrillter Aubergine. Darauf ein deftiges Topping aus weißen Bohnen, roten Zwiebeln, verschiedenen Petersilien und getrockneten Tomaten. Bei diesem Burger ist Gemüse das Fleisch. Auch Doc Klasen zeigt sich von dieser Zusammenstellung angetan, denn Aubergine ist kalorienarm, wirkt entzündungshemmend und fördert die Verdauung.

Als Vorspeise gibt es bei Tarik Rose "Antipasti vom Acker", so nennt er fröhlich norddeutsch seine Kreation aus Büffelmozzarella, Möhren, Ingwer, Chili, Mandeln und Topinambur-Chips auf Portulak. Auch der Nachtisch macht richtig fit. Der Koch aus dem Norden serviert fruchtige Exotik: Himbeersorbet in Kokosmilchsuppe mit Basilikum, ein schneller natürlich-süßer Energielieferant.

Auberginen-Burger

Zutaten für die Burger-Brötchen (für 4 Personen):

- 200 ml warmes Wasser
- 3 EL warme Milch
- 2 ½ EL brauner Zucker
- ½ Würfel Hefe
- 1 Ei

520 g Dinkelmehl
1 Eigelb
1 ½ EL Salz
80 g weiche Butter
3 EL Sahne

Die Hefe mit dem Zucker in eine Schüssel mit warmen Wasser und warmer Milch geben und darin auflösen. Das Ei verquirlen. Mehl und die weiche Butter zu der Hefe-Masse geben und mit den Händen verrühren. Das Ei hinzufügen und den Teig mindestens 5-10 Minuten gut verkneten. Dabei kann eine Küchenmaschine mit Knethaken hilfreich sein. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben, mit Frischhaltefolie abdecken und bei Zimmertemperatur eine Stunde gehen lassen.

Besonders gut wird der Teig, wenn man ihn über mehrere Stunden im Kühlschrank gehen lässt. Der Teig kann auch am Vortag zubereitet werden. Aus dem aufgegangen Teig Brötchen formen und auf einem Backblech noch einmal circa 10 Minuten gehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Backblech in Mitte des Ofens schieben und die Brötchen circa 12 Minuten backen, bis sie leicht angebräunt sind. Dann das Eigelb mit der Sahne verquirlen und mit einem Pinsel dünn auf die Rundstücke auftragen. Danach noch einmal etwa 3 Minuten weiter backen.

Zutaten für den Burger-Beleg:

80 g getrocknete Weiße Bohnen
20 g getrocknete Tomaten
2 rote Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
½ Bund Petersilie
frischer Zitronensaft Olivenöl
2 Auberginen
Balsamico
1 Eigelb
1 EL milder Senf
Salz und Pfeffer
100 g Feldsalat

Zunächst aus den Bohnen eine Soße zubereiten. Die Bohnen nach Packungsanleitung (meistens circa 10 Stunden) in Wasser quellen lassen. Die gequollenen Bohnen für 30 Minuten in Wasser weich kochen und zwar ohne Salz, sonst werden sie nicht richtig weich. Danach abgießen und grob kleinschneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

Getrocknete Tomaten in Würfel und die gewaschene Petersilie in feine Streifen schneiden. Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Petersilie in eine Schüssel geben und mit frischem Zitronensaft, Salz und einem guten Schuss Olivenöl vermengen. Die Auberginen schälen, in Daumenfingerbreite Scheiben schneiden, salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Dann in einer Grillpfanne bei mittlerer Temperatur braten. Die Aubergine nur wenig wenden,

da sie sonst viel Flüssigkeit verliert. Wenn die Auberginenscheiben ein schönes Grillmuster haben und nicht mehr bissfest sind, aus der Pfanne nehmen und ganz leicht mit Balsamico und etwas Olivenöl beträufeln. Zum Schluss noch etwas Pfeffer aus der Mühle darübergeben. Für die Burger-Mayo das Eigelb mit Senf und etwas Salz in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab vermischen, dann langsam in kleinen Mengen Olivenöl dazugeben und zu einer festen Masse ziehen. Mit einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Salz nachwürzen. Den Feldsalat putzen, vorsichtig waschen und abtrocknen. Die ausgekühlten Brötchen aufschneiden und noch einmal in der Grillpfanne kurz beide Außenseiten leicht anbraten. Beide Seiten mit Mayonnaise bestreichen. Auf die untere Seite der Burger den unmarinierten Feldsalat geben, darauf 2-3 Scheiben Auberginen legen. Zum Schluss die Bohnensalsa auf den Burger geben. Tipp: Am besten isst sich der Burger, wenn man ihn in ein wenig Butterbrot- oder Backpapier wickelt.

Portulak mit Büffel-Mozzarella und Antipasti

Zutaten (für 4 Personen):

500 g bunte Möhren
300 g Pastinaken
100 g Portulak
150 g Topinambur
2 Büffel-Mozzarella
etwas Olivenöl zum Frittieren: 200 ml hitzebeständiges Öl
ein wenig frischer Zitronensaft
1 kleines Stück Ingwer
1 Zehe Knoblauch
1 Prise Salz
etwas Pfeffer
1 paar Tropfen Agavendicksaft oder Apfelsüße

Möhren und Pastinaken schälen, danach der Länge nach mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden, sodass eine Art Gemüse-Bandnudeln entstehen. Mit etwas Olivenöl und fein geschnittenen Knoblauch kurz in einer Pfanne anschwelen. Das Gemüse sollte dabei bissfest bleiben. Mit einer Prise Salz, etwas Pfeffer, ein paar Tropfen Agavendicksaft oder Apfelsüße und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Ingwer schälen, in feine Würfel schneiden und zum Gemüse in die Pfanne geben. Das Gemüse in eine Schale umfüllen und mit etwas Olivenöl marinieren. Abkühlen lassen. Den sich bildenden Gemüsesaft später für den Portulak-Salat als Dressing verwenden. Als nächstes den Topinambur putzen, in feine Scheiben hobeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Topinambur-Scheiben darin zu Chips frittieren. Wenn das Öl nicht mehr allzu stark sprudelt beziehungsweise die Chips leicht braune Farbe annehmen, sind sie fertig. Zum Abtropfen kurz auf Küchenkrepp geben und mit einer kleinen Prise Salz würzen.

Portulak waschen. Büffel-Mozzarella abgießen. Portulak mit dem Gemüsesaft der Möhren-Pastinaken-Antipasti marinieren und hübsch auf einem Teller anrichten. Den Büffel-Mozzarella vorsichtig aufbrechen und auf den Portulak-Salat legen. Dann den Mozzarella

mit etwas Salz und Pfeffer würzen und einen Schuss Olivenöl darübergeben. Zum Schluss die Topinambur-Chips auf den Mozzarella geben. Zusammen mit dem Gemüse servieren. Tipp: Wenn Sie das Gemüse in ein heiß ausgespültes Glas geben und komplett mit Olivenöl bedecken, ist es mehrere Tage im Kühlschrank haltbar.

Himbeer-Sorbet in Kokosschaum

Zutaten (für 4 Personen):

$\frac{3}{4}$ l Kokosmilch

$\frac{1}{2}$ Zitrone

1 Orange

$\frac{1}{4}$ Vanille-Schote

400 g tiefgekühlte Himbeeren

etwas Basilikum etwas Agavendicksaft

Die Zitrusfrüchte auspressen, das Mark der Vanille-Schote auskratzen. Die tiefgefrorenen Himbeeren, 200 ml Kokosmilch, den Zitronen- und Orangensaft, das Vanillemark, etwas Basilikum und einen Schuss Agavendicksaft in einen leistungsstarken Mixer geben und kräftig durchmischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Je nach Leistungsfähigkeit des Mixers empfiehlt es sich das Sorbet in mehreren Portionen zuzubereiten. Den Rest der Kokosmilch, etwas Zitronen- und Orangensaft sowie ein wenig Agavendicksaft mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Den Schaum in Schälchen geben, jeweils eine Nocke des Himbeer-Sorbets dazugeben und mit einem kleinen Basilikum-Blatt garnieren.