

Kochen mit Martina und Moritz vom 29. Oktober 2016
Redaktion: Klaus Brock

Essen aus der Hand: köstliche Ideen für Burger, Sandwich und Co. Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Essen aus der Hand: Neue Ideen für Sandwichs, Döner und Burger	1
Aus Italien: Käse-Schinken-Tomaten-Toast.....	2
Aus Deutschland: Metthappen im Sauerteigbrot.....	3
Inspiriert von der türkischen Küche: Extra-Döner Hausmacher Art	4
Hamburger - Mit selbst gebackenen Brötchen.....	6
Hamburger mit Hähnchen und Avocado.....	11
Nudelburger - Idee aus Japan.....	13

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/essen-aus-der-hand-154.html>

Essen aus der Hand: Neue Ideen für Sandwichs, Döner und Burger

Das schnelle Essen aus der Hand ist ja weltweit verbreitet. Kein Wunder, es ist ja auch ziemlich praktisch. Seitdem die Menschen sich zunehmend Gedanken machen, was sie essen, gibt es immer öfter Fastfood mit Fleisch von gut gehaltenen Tieren, mit Gemüse aus anständiger Produktion, mit selbstgemachten Dips und Soßen – alles frisch und durchaus köstlich.

Diesem Trend folgend haben wir uns mal umgesehen, was sich alles zwischen zwei Brot-oder Brötchenhälften packen lässt und witzige Rezepte ausgetüftelt.



Aus Italien: Käse-Schinken-Tomaten-Toast

In Italien ein absolut gängiger Imbiss. Dort steht in nahezu jedem Haushalt das dafür nötige Gerät: Nämlich ein Toaster, dessen Schlitz weit genug ist, einen Drahtbügel aufzunehmen, in dem der belegte Toast steckt und so von zwei Seiten gegrillt werden kann.



Zutaten pro Person:

- 2 dünne Weiß- oder Graubrotsscheiben (was Sie gerne mögen)
- nach Belieben auch Senf oder Chilisoße
- 2 Scheiben Käse
- 1 Scheibe gekochter Schinken
- ½ Tomate
- Basilikum- oder Rucolablätter
- nach Belieben etwas Knoblauch

Zubereitung:

- Die Brotscheiben einseitig mit Senf und/oder Chilisoße bestreichen, mit Schinken und Käse belegen, dünne Tomatenscheiben und ein paar Kräuterblätter dazwischen betten.
- Dann zusammenklappen, in den Drahtbügel packen und in den Toaster stecken.
- Servieren: Entweder mit Servietten oder mit Salatblättern als essbare Serviette anfassen, sodass nichts heraustropfen kann, und aus der Hand essen. Oder in Dreiecke schneiden und als mundgerechte Happen zum Glas Wein reichen.

Tipp: Sie können natürlich die Zutaten auch variieren und im Prinzip das Sandwich mit all dem belegen, was Sie mögen.

Getränk: Ein Glas Weißwein, zum Beispiel ein Bianco d'Alcamo aus Sizilien. Oder für die Rotweintrinker ein junger Chianti.

Aus Deutschland: Metthappen im Sauerteigbrot

Gelingt am besten im Sandwich-Toaster oder auch mit einem Kontaktgrill. Aber auch im Backofen: Die belegten Doppeldecker-Brote mit einem zweiten Backblech beschweren und bei 200 Grad Celsius Heißluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 15 Minuten backen, bis die Brote appetitlich gebräunt sind. Praktisch, wenn man mal eine größere Gästeschar auf einmal zufrieden stellen muss.



Zutaten für zwei Personen:

- 4 Scheiben herzhaftes Sauerteigbrot
- Senf zum Bestreichen
- 150 g frisches Mett
- ½ Zwiebel in feinen Ringen
- glatte Petersilie
- nach Belieben auch Rauke

Zubereitung:

- Die Brotscheiben auf einer Seite mit Senf bestreichen.
- Das Mett flach drücken und darauf verteilen.
- Mit Zwiebelringen belegen und mit grob gehackter Petersilie bestreuen. Die Brote zusammensetzen.
- Im Sandwichtoaster/Kontaktgrill oder, wie oben beschrieben, mit einem Blech beschwert im Backofen ca. 15 Minuten backen.
- In Dreiecke schneiden und mit Gürkchen als Appetithappen servieren.

Getränk: Ein Kölsch, ein Alt oder ein Pils

Tipp: Die aufeinander gelegten Brotscheiben beim Kontaktgrill in Backpapier legen. So bleibt alles schön sauber und erspart das Saubermachen.

Inspiziert von der türkischen Küche: Extra-Döner Hausmacher Art

Natürlich kann das senkrecht vom Fleischstapel geschnittene geröstete Fleisch zu Hause nicht so einfach nachmacht werden. Aber warum nicht das in Streifen geschnittene Fleisch in der Pfanne rösten, entsprechend würzen und dann in das typische Fladenbrot stecken? So wird daraus ein hübscher Imbiss, der schnell gemacht und problemlos von Hand verzehrt ist.



Zutaten für vier Personen:

- 2 Hähnchenbrüste
- 1 gehäufter TL Speisestärke
- ½ TL Sumach (rotes, säurefrisches, fruchtiges Würzpulver aus dem türkischen Supermarkt)
- ½ TL Pul Biber (oder ein anderes Chilipulver, zum Beispiel Cayennepfeffer oder Piment Espelette)
- ½ TL Bockshornklee (türkisch Cemen)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- glatte Petersilie
- Für die Joghurtsoße:
- 150 g Joghurt (10% Fett)
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Zitronenschale
- 1 TL Olivenöl
- nach Belieben auch etwas Knoblauch

Außerdem:

- Fladenbrot
- 1 große möglichst milde Zwiebel (weiß oder rot)
- Petersilie
- 1 Tasse fein gehobelter Weiß- oder Rotkohl
- Salatblätter (Kopf-, Romanasalat, Lollo rosso oder bianco)
- 1 Tomate

Zubereitung:

- Die Hähnchenbrust von Häuten und Sehnen säubern, das Fleisch in feine Streifen schneiden. Mit Stärke einmassieren, mit Sumach, Pul Biber und Cemen würzen. Dabei einige Tropfen Olivenöl einmassieren – so dringen die Gewürze besser ein.
- Die Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken. Schließlich in einer Pfanne, besser noch im Wok, das Öl erhitzen und das Fleisch darin unter Rühren braten. Zwiebel und Knoblauch zufügen, am Ende auch die Petersilie. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Soße den Joghurt mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale sowie Olivenöl glatt rühren.
- Das Fladenbrot vierteln. Die Viertel in der heißen Pfanne rasch auf beiden Seiten oder auf einem Blech im heißen Ofen (ca. 180 Grad Celsius) erwärmen.
- Von der offenen Seite her füllen: Das Fleisch auf Salatblätter betten, Kräuter, Zwiebelringe, Tomatenscheiben und gehobeltes Kraut dazwischen verteilen, auch einen dicken Klecks Joghurtsoße.
- Beilage: Salatblätter zum Anfassen.



Getränk: Ayran – der wunderbar erfrischende Joghurt drink aus der Türkei. Dafür Joghurt mit Salz und Pfeffer sowie mit Eiswürfeln aufmixen.

Hamburger - Mit selbst gebackenen Brötchen

Beim Hamburger ist das Brötchen ja nicht im Fleisch, wie bei unseren Bouletten, sondern außen rum. Allerdings sind die typischen Hamburgerbrötchen aus dem Supermarkt meist zu weich, und das finden wir nicht so prickelnd. Wir nehmen lieber entweder ein richtiges Bäckerbrötchen oder backen uns selber welche. Für ein richtiges Burgerfest ist der Aufwand gar nicht so groß. Vor allem, weil man den Teig am besten schon am Vortag ansetzen kann. Dann muss man die Brötchen nur noch formen, nochmals gehen lassen und kann sie dann frisch gebacken servieren.



Kurkuma-Brötchen:

Kurkuma-Brötchen werden aus einem ganz einfachen Brotteig gemacht, der mit Kurkumapulver leuchtend gelb gefärbt wird. So entstehen strahlend gelbe Brötchen, die witzig aussehen.

Zutaten für 16 kleine Brötchen:

- 500 g Mehl
- 1/3 Würfel Hefe
- ca. 400 ml lauwarmes Wasser
- 1 gehäufter EL Kurkumapulver
- ¼ TL Salz
- 1 Schuss Olivenöl

Zubereitung:

- Das Mehl in die Rührschüssel der Küchenmaschine schütten. Die Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen und hinzugeben.
- Dann das Kurkumapulver zufügen und lauwarmes Wasser langsam in die auf kleiner Stufe laufende Maschine gießen. Nun rühren lassen, bis sich der Teig glatt vom Schüsselrand löst.
- Ganz zum Schluss noch weitere fünf Minuten richtig durchkneten lassen. Je länger der Teig so bearbeitet wird, desto schöner werden die Brötchen.

- Den Teig aus der Schüssel holen, zur Kugel formen und in einer Schüssel mit einem feuchten Tuch oder mit Klarsichtfolie abgedeckt zwei Stunden gehen lassen (noch besser im Kühlschrank über Nacht, die Brötchen bekommen schönere, gleichmäßigere Poren).
- Vor dem Backen tennisballgroße Portionen abstechen, rund formen und nebeneinander auf ein mit Mehl bestäubtem Brett oder dem mit Backpapier ausgelegten Blech setzen. Unter einem feuchten Tuch nochmals eine halbe Stunde gehen lassen.
- Schließlich kommen die Brötchen in den Ofen: Bei 200 Grad Celsius Heißluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) etwa 15 Minuten backen.
- Kleiner Tipp: Nach fünf Minuten eine kleine Schüssel Wasser in den Ofen gießen, das macht die Brötchen noch saftiger und knuspriger.
- **Tipp:** Man kann die Brötchen wunderbar schon im Voraus backen und ganz frisch einfrieren. Vor dem Servieren muss man sie nur bei 160 Grad Celsius (Heißluft, 180 Grad Ober- und Unterhitze) einige Minuten auftauen und aufbacken – sie schmecken dann wie frisch.

Das Fleisch:

Das Fleisch für die Burger sollte schon von Natur aus gut schmecken. Das bedeutet, es muss von einem Tier stammen, das artgerecht leben durfte und anständiges Futter zu fressen bekam. Dann hat es einen kräftigen Eigengeschmack, der nur noch mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer, vielleicht noch mit ein wenig Schärfe, unterstützt werden muss. Und man braucht es lediglich tüchtig von Hand durchzukneten. Dieses Kneten ist es, was den Hamburger locker macht.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 750 g Rinderhackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Chilipulver
- Olivenöl fürs Grillen oder Braten



Zubereitung:

- Das Fleisch in einer Schüssel mit den Gewürzen kneten, dabei einen Schuss eiskaltes Wasser und zwei bis drei fein zerklopfte Eiswürfel zufügen. Richtig kräftig durchkneten, das gibt dem Fleischbratling eine saftige Konsistenz. Anschließend zu flachen Bratlingen formen. Wer ganz akkurat ist, nimmt einen Ring, der für die perfekte runde Form sorgt.
- Diese nun entweder in einer blanken Pfanne braten – keine beschichtete Pfanne nehmen, die verträgt nicht so viel Hitze – oder noch besser auf einer Grillplatte oder in einer Grillpfanne.
- Diese jeweils erst einmal leer so stark erhitzen, dass man es an der Handfläche spürt, wenn man sie über die Pfanne hält.
- Den Pfannenboden oder die Grillpfannenrippen mit Olivenöl einpinseln und die Klopse nur eine halbe Minute auf jeder Seite braten (sie sollten sich ganz leicht von den Grillrippen lösen, sonst sind sie nicht ausreichend heiß).
- Den Hamburger nicht mehr warten lassen, sondern unverzüglich zusammenbauen und zum Essen servieren. Deshalb müssen die übrigen Zutaten für den Hamburger bereits parat stehen, denn der Burger soll so schnell wie möglich zu Tisch gebracht werden.

Die nötigen Dips und Würzsoße kann man schon vorher fertigstellen (siehe Seite 9 und 10).

Und so wird der Hamburger zusammgebaut:

- Die Brötchen – frisch aus dem Ofen – quer durchschneiden.
- Die untere Hälfte mit einer der beiden würzigen Soßen bestreichen.
- Darauf zuerst ein paar Salatblätter, dann den gegrillten Hamburger legen und mit Soße bestreichen. Schließlich Tomatenscheiben, Zwiebelringe und Salatblätter darüber und am Ende die obere Hälfte obendrauf – fertig.

Senf-Remoulade

Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben, damit sie sich geschmeidig verbinden.



Zutaten für ein Schraubglas à ca. 200 Gramm:

- 2 Eigelbe
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 kleine Chilischote
- 1 Tasse Kräuter (Petersilie oder Rucola)
- 2 EL scharfer Senf
- 2 EL Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- ca. 150 ml Öl (Olivenöl, nach Gusto auch ein neutrales Raps- oder Sonnenblumenöl)
- 4-5 saure Gürkchen
- 1-2 EL winzige (oder fein gehackte) Kapern

Zubereitung:

- Alle Zutaten (bis auf die Gürkchen und Kapern) in einen Mixbecher füllen. Mit dem Mixstab zuerst alles am Becherboden glatt pürieren, dann langsam den Mixstab nach oben ziehen und so lange mixen, bis sich alles zu einer Creme verbunden hat. Mit Salz, Essig und Zucker nochmal abschmecken. In ein Schraubglas füllen. Diese Remoulade bleibt im Kühlschrank mindestens eine Woche frisch.
- Zum Servieren fein gehackte Gürkchen und Kapern nach Geschmack unterrühren.

Selbst gemachtes Ketchup

Nichts gegen ein gutes Ketchup. Das ist so einfach gemacht und schmeckt wunderbar, da kann das aus der Tube nur schwer mithalten.



Zutaten für zwei Schraubgläser à 200 Gramm:

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 2-3 frische Thaichilis oder 4-5 getrocknete Chilis
- 3 gehäufte EL Zucker
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten (oder gestückelte/passiertes Tomaten)
- Salz,
- Pfeffer
- 3-4 EL Essig

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und im Öl weich dünsten, dabei ganz zart bräunen lassen. Die Chilis entkernen, fein hacken und mitdünsten. Dann den Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren.
- Mit dem Tomatensaft aus der Dose ablöschen, die ganzen Tomaten in der Dose mit einer Schere oder Messer zerkleinern und zufügen.
- Salzen, pfeffern und am Ende den Essig angießen. Leise ohne Deckel etwa 30 Minuten köcheln, bis alles dicklich eingekocht ist.
- Schließlich alles mit dem Mixstab pürieren und nochmals mit Salz, Zucker und Essig, eventuell sogar mit Chilipulver, abschmecken. Das Ketchup sollte scharf, süß und herzhaft schmecken.

Hamburger mit Hähnchen und Avocado



Es lässt sich ja vieles zwischen zwei Brötchenhälften packen. Auch statt des Burgers jedes andere Fleisch am Stück. Im Schwäbischen liebt man Schnitzel im Brötchen. Warum also nicht auch Hähnchenfleisch und Avocado?

Zutaten für zwei Personen:

- 2 Brötchen
- je 2 EL Senfsoße und Ketchup
- 1 gegrillte Hähnchenbrust
- 1 Avocado
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- Salatblätter
- Kräuter (zum Beispiel Koriandergrün)
- 2 knusprige Speckscheiben (siehe Tipp)

Zubereitung:

- Die Brötchen aufschneiden. Wer es richtig kross haben möchte, kann sie mit der Schnittflächen nach unten in der Pfanne rösten. Jeweils mit Senfsoße und Ketchup einstreichen – entweder beide Soßen für alle Hälften verwenden oder jeweils nur eine Soße, ganz nach Gusto.
- Die Hähnchenbrust und die Avocado in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und vor allem die Avocado mit Zitronensaft würzen.
- Die Brötchen mit Salatblättern belegen, Fleisch und Avocado darauf dachziegelartig anrichten. Mit den Speckscheiben belegen, mit Kräutern und Salatblättern bedecken und die zweite Hälfte auflegen.

Tipp:

- Durchwachsenen Bauchspeck in dünne Scheiben schneiden.
- In einer beschichteten Pfanne ausbreiten, sodass sie sich nicht überlappen. Back- oder Küchenpapier auflegen und alles mit einer zweiten

Pfanne beschweren. So bleiben die Scheiben beim Braten schön flach.
Langsam einige Minuten knusprig braten.

- Auf Küchenpapier abtropfen.

Getränk: ein würziges Aroma-Bier, wie es mittlerweile immer mehr in Mode kommt.

Nudelburger - Idee aus Japan



Eine witzige Idee aus Japan: Statt zwischen Brötchenhälften wird das Fleisch zwischen zwei kross gebratenen Nudeltalern gepackt. Die machen zwar ein bisschen Mühe, schmecken aber wirklich super. Sie sehen pfiffig aus und es ist mal etwas vollkommen anderes. Allerdings: Aus der Hand lässt sich das nur schwierig essen, denn die Finger bleiben garantiert nicht sauber...

Zutaten für vier bis sechs Personen:

Für die Nudelplatten:

- 1 Pfund japanische Ramennudeln
- Soba oder Udon (alternativ Spaghetti oder Makkaroni)
- 2 EL Öl
- 4 Eier
- 1 EL Sojasoße
- 4-6 Fleischburger nach dem obigen Rezept
- Soßen wie im obigen Rezept oder

oder Tipp: Wasabi-Soße

- 200 g saure Sahne oder türkischer Joghurt (10% Fett)
- 1 TL Sojasoße
- 1 gehäufter TL Wasabipulver (notfalls 1 EL Wasabi aus der Tube)
- Zitronensaft
- Salz

Außerdem:

- Kräuter (Koriander, Thaibasilikum, Schnittlauch)
- Salatblätter
- nach Belieben auch eingelegter Ingwer
- Frühlingszwiebeln
- roter oder weißer Rettich

Zubereitung:

- Makkaroni oder japanische Nudeln nach Packungsanleitung kochen und kalt abbrausen.
- Einen Metallring in eine beschichtete Pfanne setzen, die Nudeln möglichst akkurat zu einem Rund auslegen und so Taler der gewünschten Größe formen.
- Dann so wenig verquirltes, gewürztes Ei darüber gießen, dass die Nudeln davon zusammengehalten werden, wenn die Pfanne jetzt erhitzt wird. Schön knusprig braten, wenden und auch auf der anderen Seite bräunen.
- Die kross gebratenen Nudeltaler mit Salatblättern, Rettich, Kräutern und eingelegtem Ingwer belegen. Hackfleisch-Burger dazwischen, Soße drüber und mit einem zweiten Nudeltaler abdecken.

Tipp Wasabi-Soße: Für die Wasabi-Soße alle Zutaten miteinander glatt rühren und kräftig abschmecken.