

So genießt Südtirol



33X

# Burger

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

**ATHESIA**

## Klassiker

- 20 Hamburger – der Klassiker
- 22 Chiliberger
- 24 Mediterraner Burger
- 26 Kalbshacksteak-Burger
- 28 Beefsteak-Burger
- 30 Tatarburger
- 32 Vitello-Tonnato-Burger
- 34 Trüffel-Spargel-Burger
- 36 Leberkäse-Burger

## Südtiroler Burger

- 38 Speckburger
- 40 Bergkäse-Burger
- 42 »Gourmet Hax«-Burger
- 44 Bratwurst-Burger
- 46 Berglamm-Burger
- 48 Kalbswangen-Burger

## Vegetarisch

- 50 Kürbisburger
- 52 Gemüseburger
- 54 Mozzarella-Tomaten-Burger
- 56 Avocadoburger
- 58 Tofu-Sprossen-Burger

## Geflügel und Wild

- 60 Truthahnburger
- 62 Geflügel-Gorgonzola-Burger
- 64 Burger mit gebackener Hühnerbrust
- 66 Hirschburger
- 68 Pulled-Pork-Burger

## Fisch und Meeresfrüchte

- 70 Lachsburger
- 72 Garnelenburger
- 74 Thunfischburger
- 76 Räucherforellentatar-Burger
- 78 Meeresfrüchte-Burger
- 80 Seeteufel-Burger

## Süße Burger

- 82 Mandelburger mit Himbeeren

## Beilagen

- 84 Pommes frites mit Tomatenketchup
- 85 Pikante Kartoffelspalten · Kartoffelchips-Variationen

## Lachsburger Schritt für Schritt (Rezept siehe Seite 70)



Lachs mit dem Messer sehr klein schneiden oder hacken.



Lachswürfel in eine Schüssel geben und mit Dill, Salz und Pfeffer würzen.



Alles vorsichtig zu einer homogenen Masse verrühren.



Die Lachsmasse in einen Desserttring geben und mit einem Löffel gut andrücken.



Den Lachs-Patty mit etwas Öl in einer heißen Pfanne auf beiden Seiten scharf anbraten, damit er eine schöne Kruste bekommt.



Das Burgerbrötchen halbieren und mit der Schnittfläche in einer Grillpfanne rösten.



Die untere Brötchenhälfte mit Dill-Joghurt-Sauce bestreichen.



Lachs-Patty auf die Brötchenhälfte setzen.



Mit Salat und in Scheiben geschnittenem grünen Spargel belegen und mit etwas Chilisauce würzen.



Darauf Dill und Zwiebelringe schichten.



Mit Chilisauce und Dill-Joghurt-Sauce abschließen.



Die obere Brötchenhälfte daraufsetzen und servieren.

So genießt Südtirol

Heinrich Gasteiger

Gerhard Wieser

Helmut Bachmann

**33X** Burger



**ATHESIA** VERLAG

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Buch der »So genießt Südtirol«-Kochbuchreihe entschieden haben. Um in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen zu können, ist uns Ihre Meinung wichtig. Bitte senden Sie uns Ihre Anregungen, Ihre Kritik, Ihr Lob und auch Ihre Fragen zu unseren Büchern. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!  
**info@so-kocht-suedtirol.it · www.so-kocht-suedtirol.it · Fax +39 0471 08 10 79**



**www.facebook.com/sokochtsuedtirol**

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

URHEBERRECHTE

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form (als Fotokopie, Druck, Mikrofilm, CD-ROM, im Internet usw.) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden. Der Inhalt dieses Buches wurde nach bestem Wissen aufbereitet. Weder Verlag noch Autoren haften für eventuelle Schäden, die aus den Angaben dieses Buches resultieren.

UMSCHLAGBILDER

Rückseite: Trüffel-Spargel-Burger · Speckburger

BILDNACHWEIS

fotolia©: dream79 (6), jeepbabes (7), artjazz (8), Natalia Lisovskaya (9 unten), nata\_vkusidey (10 oben), Noel (10 unten links), karepa (10 unten Mitte und rechts), Schwoab (11 oben), Joshua Resnick (13), photo-crew (14 oben links und Mitte), ExQuisine (14 oben rechts), istetiana (14 unten), xamtiw (15), jan10101 (17), bit24 (18 rechts), petrrogoskov (19)

Michael Wissing: Titelbild

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler, Eggen, [www.gpichler.com](http://www.gpichler.com)

IMPRESSUM

Mai 2018

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Weintext: Christine Mayr

Lektorat: Kathrin Kötz

Umschlaggestaltung: ganeshGraphics, Lana

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

**ISBN 978-88-6839-326-7**

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

 **designed + produced**  
IN SÜDTIROL

*Einfach QR-Code  
scannen und auf  
unserer Internetseite  
informieren.*



## Ein Gruß aus der Genießerküche

Hamburger, Cheeseburger und Co. sind im Trend. Und was bislang der Inbegriff für ungesundes, fettreiches Essen ohne Nährwert war, mausert sich zu einem allseits beliebten Imbiss. Vor allem, weil die Fastfood-Gerichte frisch zubereitet werden und hausgemacht sind: Gutes Fleisch aus artgerechter Haltung trifft auf knackigen Salat, regionales Gemüse, selbst gemachte Saucen und Brot aus der eigenen Bäckerei.

Inzwischen gibt es den Burger, diese schnelle Mahlzeit zwischen zwei Brötchenhälften, in unzähligen Varianten und mit teils exotischen Zutaten. Man bekommt sie in den traditionellen Imbissbuden genauso wie in den modernen, hippen Food Trucks. Und eins ist überall gleich: Die Burger sollen nicht nur satt machen, sondern auch schmecken. Sogar die großen Fastfood-Ketten springen auf diesen Trend auf und bemühen sich darum, den Gast über die Herkunft ihrer Produkte zu informieren und sie weniger kalorienreich zu machen. Unsere Rezepte – sowohl für die Brötchen als auch für die Bratlinge – werden Ihnen dabei helfen, Ihre Hamburger in wahre Fitnessburger zu verwandeln! Denn wir wollen Ihnen in diesem Buch nicht nur einen Überblick über die Geschichte



des Hamburgers geben, sondern unsere Lieblingsrezepte mit Ihnen teilen. Sie werden merken, es ist gar nicht schwer, einen Burger von A bis Z, sprich vom Brötchen bis zum Patty, selbst zu machen!

Wir haben jedoch nicht nur Rezepte mit Fleisch im Repertoire, sondern auch vegetarische Varianten sowie Tipps für Veganer und Low-Carb-Anhänger. Und natürlich finden Sie in diesem Band auch viele Rezepte für selbst gebackene Brötchen. Hätten Sie gedacht, dass man einen Burger sogar zum Dessert servieren kann? Wenn nicht, dann probieren Sie doch einfach mal unser süßes Burger-Rezept aus. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

Helmut Bachmann

Heinrich Gasteiger

Gerhard Wieser

# Inhalt

## 5 Hamburger – der neue Trend

- 6 Beliebter Imbiss
- 6 Wussten Sie, dass...
- 6 Die Geschichte des Hamburgers
- 7 Wer hat ihn erfunden?
- 8 Was gehört in einen Hamburger?
- 8 Fast-Food-Restaurants
- 9 Einkaufstipps
- 9 Südtiroler Burger
- 9 Aufbau eines Burgers
- 10 Burger in allen Variationen
- 11 Das Burgerbrötchen (Bun)
- 13 Der Patty
- 13 Fisch und Geflügel
- 15 Gut zu wissen
- 15 Die Sauce
- 16 Beilagen
- 17 Pommes mal anders
- 17 Vegetarische, vegane oder Low-Carb-Burger
- 18 Burger zum Nachtisch
- 18 Welches Getränk passt zum Burger?

## 87 Kleines Küchenlexikon

- 87 Ländertypische Bezeichnungen

## 88 Register



20

Klassiker



38

Südtiroler  
Burger

50

Vegetarisch



60

Geflügel  
und Wild

70

Fisch und  
Meeresfrüchte

82

Süße Burger



84

Beilagen



## Hamburger – der neue Trend

Hamburger sind der Inbegriff von Fast Food, den man an fast jeder Imbissbude auf der Welt bestellen kann. Er ist fix zubereitet und schnell gegessen.

In den letzten Jahren hat es der **Hamburger – kurz Burger** genannt – von der Straße bis in die Gourmettempel geschafft. Hier kann der Feinschmecker seinen Hunger mit sündhaft teuren Luxus-Burgern stillen, denn in der gehobenen Gastronomie werden sie gerne mit Wagyu- oder Dry-aged-Rindfleisch serviert und manchmal sogar mit Kaviar oder Blattgold verziert.

Doch zwischen dem Schnell- und dem Sternerestaurant gibt es eine große Menge guter Burger-Restaurants, in denen

viele junge Köchinnen und Köche daran arbeiten, den Hamburger zu einem wahren Geschmackserlebnis zu machen. Mit ihren fantasievollen Kreationen hat das amerikanische Fast-Food-Gericht nur noch den Namen gemein.

Der Burger-Boom ist aber nicht nur in den Metropolen dieser Welt ausgebrochen. Auch außerhalb der Weltstädte hat der Burger sein Junk-Food-Image abgestreift. Burger-Restaurants schießen überall wie Pilze aus dem Boden. Es scheint, als habe sich eine ganze Generation der Herstellung von Burgern verschrieben. Durch die **Verarbeitung frischer, regionaler Zutaten** haben sie aus dem Fast-Food-Klassiker ein Slow-Food-Gericht gemacht.



# Hamburger – der Klassiker

FÜR 4 BURGER

## Hamburgerbrötchen (für etwa 12 Brötchen)

- 30 g Hefe
- 230 ml lauwarme Milch
- 500 g Mehl
- 4 Eigelb
- 70 g weiche Butter
- 1 EL Sesamöl
- 10 g Salz
- ½ TL Sesam zum Bestreuen

## Belag

- 4 EL Mayonnaise (siehe Seite 62)
- 4 EL Tomatenketchup (siehe Seite 84)
- 8 Salatblätter (Eisberg- oder Maikönig)
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 8 gebratene Rindfleisch-Pattys (siehe Seite 22)
- 8 Schnittkäsescheiben (z. B. Fontina oder Edamer)
- 2 Essiggurken, in Scheiben geschnitten
- 20 g rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle



etwa 200 Grad  
etwa 15 Minuten

## Hamburgerbrötchen

- u Die Hefe zerbröseln und in der lauwarmen Milch auflösen.
- u Mehl, Eigelb, weiche Butter, Sesamöl und Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- u Den Teig zugedeckt etwa 30 Minuten bei 35 Grad gehen lassen.
- u Den Teig in zwölf gleich große Stücke teilen. Mit der Hand zu runden Brötchen formen (rund schleifen) und mit Sesam bestreuen.
- u Die Brötchen auf ein eingefettetes Backblech setzen und noch einmal 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.
- u Im vorgeheizten Backofen backen.

## Fertigstellung

- u Die Brötchen halbieren und mit der Schnittfläche auf dem Grill oder in einer Pfanne kurz rösten.
- u Die Brötchenhälften mit etwas Mayonnaise und Tomatenketchup bestreichen.
- u Auf die untere Brötchenhälfte jeweils ein Salatblatt, Tomaten und einen gebratenen Patty legen.
- u Nacheinander eine Käsescheibe, Essiggurken, Tomaten und Zwiebelringe auf den Patty schichten.
- u Einen zweiten Patty, eine Käsescheibe, Zwiebelringe und Salat darauf platzieren.
- u Eventuell mit Salz und Pfeffer würzen, die obere Brötchenhälfte daraufsetzen und sofort servieren.

## TIPP

Servieren Sie den Hamburger möglichst im noch ofenwarmen Brötchen. Dann schmeckt er am besten.



# Kalbshacksteak-Burger

FÜR 4 BURGER

## Kalbshacksteak

- 30 g Zwiebeln, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Butter
- 500 g faschiertes Kalbfleisch
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten
- ½ TL Majoran, fein geschnitten
- ½ TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Weiteres

- 50 ml Öl zum Braten

## Brot

- 4 Laugenbrötchen  
(siehe Seite 36)

## Belag

- 4 EL Tomatenketchup  
(siehe Seite 84)
- 80 g Rucola
- 200 g Ofentomaten oder  
Fleischtomaten, in Scheiben  
geschnitten
- 20 g rote Zwiebeln, in Ringe  
geschnitten
- 4 EL Naturjoghurt



## Kalbshacksteak:

etwa 6 Minuten

## Kalbshacksteak

- u Zwiebeln und Knoblauch in Butter glasig anschwitzen und auskühlen lassen.
- u Das faschierte Kalbfleisch dazugeben und mit Ei, Senf, Petersilie, Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
- u Mit nassen Händen aus der Masse zuerst Kugeln und dann Kalbshacksteaks formen.
- u Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kalbshacksteaks darin anbraten. Die Hitze reduzieren und so lange braten, bis sie durchgebraten sind.

## Fertigstellung

- u Die Laugenbrötchen halbieren und mit der Schnittfläche auf dem Grill oder in der Pfanne kurz rösten.
- u Die unteren Hälften mit Tomatenketchup bestreichen und mit etwas Rucola und einem Kalbshacksteak belegen.
- u Nacheinander Ofentomaten, den restlichen Rucola und Zwiebelringe daraufschichten.
- u Mit Naturjoghurt und Tomatenketchup beträufeln und die oberen Laugenbrötchenhälften daraufsetzen.

## TIPP

Besonders gut schmecken dazu verschiedene Salate, zum Beispiel Tomaten- oder Krautsalat.



# Beefsteak-Burger

FÜR 4 BURGER

## Glasierte Schalotten

- 300 g Schalotten
- 1 EL Zucker
- 1 EL Weißweinessig
- 100 ml Gemüsebrühe
- ½ Lorbeerblatt
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Beefsteak

- 2 Rindsfiletsteaks zu je 200 g
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Öl zum Braten

## Brot

- 4 Kürbisbrötchen (siehe Seite 62)

## Belag

- 4 EL Mayonnaise (siehe Seite 62)
- 4 gebratene Rindfleisch-Pattys (siehe Seite 22)
- 100 g Vogelesalat, Frisée-salat und Shiso-Kresse
- ½ TL Salzblüte (Fleur de Sel) oder Salz
- 4 EL geröstete Pinoli
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL alter Balsamicoessig

## Glasierte Schalotten

- u Die Schalotten schälen und kurz in Salzwasser aufkochen.
- u Zucker in einem flachen Topf karamellisieren lassen, mit Weißweinessig und Gemüsebrühe ablöschen.
- u Schalotten, Lorbeerblatt und Butter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze dünsten, bis die Zwiebeln weich und schön glasiert sind.

## Beefsteak

- u Rindsfiletsteaks salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf beiden Seiten braten.
- u Jedes Steak in vier Scheiben schneiden und mit etwas Salzblüte bestreuen.

## Fertigstellung

- u Die Kürbisbrötchen halbieren und mit der Schnittfläche auf dem Grill oder in einer Pfanne kurz rösten.
- u Die unteren Hälften mit etwas Mayonnaise bestreichen und mit den gebratenen Rindfleisch-Pattys belegen.
- u Nacheinander Salate, Kresse und je zwei Scheiben vom Rindsfiletsteak daraufschichten.
- u Mit gerösteten Pinoli bestreuen und mit Olivenöl und Balsamicoessig beträufeln.
- u Die oberen Brötchenhälften daraufsetzen und servieren.



**Glasierte Schalotten:** etwa 20 Minuten



**Rindsfiletsteak:** etwa 6 Minuten

## TIPPS

1. Sie können das Rindsfiletsteak auch auf dem Grill zubereiten.
2. Rösten Sie die Pinoli ohne Öl in einer beschichteten Pfanne, bis sie goldgelb sind.



# Trüffel-Spargel-Burger

FÜR 4 BURGER

## Grüne Burgerbrötchen (für etwa 12 Brötchen)

- 20 g Hefe
- 130 ml lauwarme Milch
- 500 g Mehl
- 100 g Spinat
- 10 g Petersilie
- 5 g Minze
- 5 g Kerbel
- 4 Eigelb
- 70 g weiche Butter
- 1 EL Sesamöl
- 10 g Salz

## Spiegeleier

- 2 EL Butter
- 4 Eier
- Salz

## Belag

- 4 EL Kräutermayonnaise  
(siehe Seite 62, Variation)
- 4 gebratene Rindfleisch-Pattys  
(siehe Seite 22)
- 80 g Babyspinat
- 16 weiße Spargelstangen,  
gekocht
- 2 EL Parmesan, gehobelt
- 5 g weißer oder schwarzer  
Trüffel



### Burgerbrötchen:

etwa 200 Grad  
etwa 15 Minuten



### Spiegeleier:

etwa 5 Minuten

## Grüne Burgerbrötchen

- u Die Hefe zerbröseln und in lauwarmen Milch auflösen.
- u Die Hälfte des Mehls zusammen mit Spinat, Petersilie, Minze und Kerbel im Thermomix oder Mixer fein mixen.
- u Zusammen mit restlichem Mehl, Eigelb, weicher Butter, Sesamöl und Salz zur aufgelösten Hefe geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- u Den Teig zugedeckt etwa 30 Minuten bei 35 Grad gehen lassen.
- u Den Teig in zwölf gleich schwere Stücke teilen, zu Brötchen formen (rund schleifen) und auf ein gefettetes Backblech legen.
- u Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Backofen backen.

## Spiegeleier

- u Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen. Die Eier aufschlagen und in die Pfanne gleiten lassen. Salzen und fertig braten.

## Fertigstellung

- u Die grünen Burgerbrötchen halbieren und mit der Schnittfläche auf dem Grill oder in einer Pfanne kurz rösten.
- u Die unteren Hälften mit etwas Kräutermayonnaise bestreichen und mit je einem Rindfleisch-Patty belegen.
- u Spinatblätter, gekochte Spargelstangen, Spiegelei und Kräutermayonnaise daraufgeben.
- u Mit Parmesanspänen und Trüffelscheiben bestreuen.
- u Die oberen Brötchenhälften daraufsetzen und servieren.

## TIPP

Zu dieser Edlversion eines Burgers passen Kartoffelchips aus farbigen Kartoffeln (siehe Seite 16 und 85), Süßkartoffel-Pommes oder ein gemischter grüner Salat.





# Speckburger

FÜR 4 BURGER

## Vinschgerlen (für etwa 12 Brötchen)

- 400 ml lauwarmes Wasser
- 200 g Sauerteig (vom Bäcker)
- 10 g Hefe
- 150 g Mehl
- 200 g Roggenvollkornmehl
- 350 g Roggenmehl
- 2 TL Brotklee
- 15 g Salz
- 1 TL Koriander, zerstoßen
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL Kümmel

## Belag

- 4 EL Mayonnaise (siehe Seite 62)
- 4 gebratene Rindfleisch-Pattys (siehe Seite 22)
- 4 Tomatenscheiben
- 4 Salatblätter (z. B. Maikönig)
- 8 gebratene Speckscheiben
- 4 Essiggurken, in Scheiben geschnitten
- 20 g Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 EL Kren (Meerrettich), frisch geraspelt
- 1 EL geröstete Buchweizenkörner

## Vinschgerlen:



etwa 180 Grad  
etwa 18 Minuten

## Vinschgerlen

- u Lauwarmes Wasser mit Sauerteig und Hefe verrühren.
- u Mit Mehl, Roggenvollkornmehl, Roggenmehl, Brotklee, Salz, Koriander, Fenchelsamen und Kümmel zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt etwa 30 Minuten bei 35 Grad gehen lassen.
- u Den Teig auf eine Arbeitsfläche geben, mit Mehl bestreuen und mit der Hand in zwölf Teile teilen (rupfen). Vinschgerlen auf ein eingefettetes Backblech legen und noch einmal etwa 20 Minuten gehen lassen.
- u Im vorgeheizten Backofen backen.

## Fertigstellung

- u Die Vinschgerlen halbieren und mit der Schnittfläche auf dem Grill oder in einer Pfanne kurz rösten.
- u Die unteren Hälften mit Mayonnaise bestreichen.
- u Darauf die gebratenen Pattys, Tomaten, Salat, gebratenen Speck, Gurken und Zwiebelringe schichten.
- u Mit Kren und gerösteten Buchweizenkörnern bestreuen und die oberen Brötchenhälften darauflegen. Sofort servieren.

## TIPPS

1. Sie können die noch warmen Vinschgerlen auch sehr gut zu kalten Vorspeisen servieren.
2. Anstelle des Specks können Sie Bauchspeck oder Lardo verwenden.



# Burger mit gebackener Hühnerbrust

FÜR 4 BURGER

## Baguettebrötchen (für etwa 12 Brötchen)

- 30 g Hefe
- 300 ml lauwarme Milch
- 500 g Mehl
- 40 g weiche Butter
- 15 g Salz
- 6 g Zucker

## Gebackene Hühnerbrust

- 400 g Hühnerbrust
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Mehl zum Panieren
- 1 Ei zum Panieren
- 100 g Panko oder Brotbrösel zum Panieren
- Backfett

## Belag

- 4 EL Mayonnaise (siehe Seite 62)
- 2 EL Tomatenketchup (siehe Seite 84)
- 50 g gemischte Blattsalate
- 100 g Datteltomaten, in Scheiben geschnitten
- 100 g Steinpilze oder Champignons, geröstet
- 1 EL Paprikapulver

### Baguettebrötchen:



etwa 200 Grad  
etwa 15 Minuten



### Gebackene Hühnerbrust:



etwa 3 Minuten

## Baguette-Brötchen

- u Hefe zerbröseln und in der lauwarmen Milch auflösen.
- u Mit Mehl, weicher Butter, Salz und Zucker zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
- u Den Teig zugedeckt etwa 30 Minuten bei 35 Grad gehen lassen.
- u Den Teig noch einmal durchkneten, portionieren und zu länglichen Brötchen formen. Die Oberfläche mit einem scharfen Messer schräg einschneiden.
- u Die Baguettebrötchen auf ein eingefettetes Backblech legen und zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.
- u Im vorgeheizten Backofen backen.

## Gebackene Hühnerbrust

- u Hühnerbrust in dünne Schnitzel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- u Schnitzel in Mehl und verquirltem Ei wenden und mit Panko panieren.
- u In Fett goldgelb backen.

## Fertigstellung

- u Die Baguettebrötchen halbieren und mit der Schnittfläche auf dem Grill oder in einer Pfanne kurz rösten.
- u Die unteren Brötchenhälften mit Mayonnaise und Tomatenketchup bestreichen.
- u Darauf nacheinander etwas Salat, einen Teil der Datteltomaten, Pilze und gebackene Hühnerbrust legen.
- u Mayonnaise, Tomatenketchup, die restlichen Datteltomaten und Salat obenauf schichten, mit Paprikapulver würzen, die Deckel der Baguettebrötchen daraufsetzen und servieren.



# Hirschburger

FÜR 4 BURGER

## Mohnbrötchen (für etwa 12 Brötchen)

- 300 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Honig
- 20 g Hefe
- 500 g Mehl
- 1 EL Olivenöl
- 15 g Salz
- 30 ml Milch zum Bestreichen
- 30 g Mohn zum Bestreuen

## Hirsch-Pattys

- 500 g Hirschnuss
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Thymian, fein gehackt
- ½ TL Wacholderbeeren, fein gehackt
- 2 EL Öl zum Braten
- 1 EL Butter
- 1 Rosmarinzweig

## Belag

- 2 EL Mayonnaise (siehe Seite 62) oder Senf
- 4 EL Preiselbeermarmelade
- 8 Hirschschinkenscheiben
- 8 gegrillte Chicoréeblätter
- 4 EL gedünstete Zwiebelwürfel
- 4 TL Kren (Meerrettich), gerieben

### Mohnbrötchen:



etwa 180 Grad  
etwa 15 Minuten

### Hirsch-Patty:



etwa 4 Minuten

## Mohnbrötchen

- u Lauwarmes Wasser mit Honig verrühren, Hefe zerbröseln und darin auflösen.
- u Mehl, Olivenöl und Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- u Den Teig zugedeckt etwa 30 Minuten bei 35 Grad gehen lassen.
- u Den Teig in zwölf gleich große Stücke teilen und Teiglinge zu Brötchen formen (rund schleifen).
- u Brötchen auf ein eingefettetes Backblech legen, mit Milch bestreichen und mit Mohn bestreuen.
- u Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Backofen backen.

## Hirsch-Pattys

- u Die Hirschnuss von den Sehnen befreien und durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfes drehen.
- u Das faschierte Hirschfleisch mit Salz, Pfeffer, Thymian und Wacholder würzen, kurz vermengen und aus der Masse vier Pattys formen.
- u Hirsch-Pattys in Öl auf beiden Seiten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, Butter und Rosmarin dazugeben und die Hirsch-Pattys kurz nachbraten. Dabei immer wieder mit der Rosmarinbutter übergießen.

## Fertigstellung

- u Die Mohnbrötchen halbieren und mit der Schnittfläche auf dem Grill oder in einer Pfanne kurz rösten.
- u Auf die unteren Brötchenhälften etwas Mayonnaise und Preiselbeermarmelade streichen.
- u Darauf Hirsch-Patty, Chicorée, Hirschschinken, Preiselbeermarmelade und Zwiebelwürfel schichten.
- u Mit Kren bestreuen, den Deckel der Mohnbrötchen obenauf setzen und servieren.



# Meeresfrüchte-Burger

FÜR 4 BURGER

## Meeresfrüchte

- 400 g Miesmuscheln (*cozze*)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 20 ml Weißwein
- 300 g geschälte Garnelenschwänze
- 300 g Kalmare (*calamari*)
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Brot

- 4 Seppiabrötchen (siehe Seite 80)

## Belag

- 4 EL Zitronenmayonnaise (siehe Seite 62)
- 80 g Radicchioblätter
- 50 g Eiskraut oder Basilikum
- 20 g rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 100 g Kapern



**Meeresfrüchte:**  
etwa 5 Minuten

## Meeresfrüchte

- u Miesmuscheln waschen, putzen, vom Bart befreien.
- u Olivenöl in einem Topf erhitzen, Muscheln und Knoblauch dazugeben, mit Weißwein ablöschen und zugedeckt garen.
- u Muscheln aus den Schalen brechen.
- u Garnelen halbieren und zusammen mit den Kalmaren in etwas Olivenöl anbraten.
- u Muscheln dazugeben und mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

## Fertigstellung

- u Seppiabrötchen halbieren und mit der Schnittfläche auf dem Grill oder in einer Pfanne kurz rösten.
- u Beide Brötchenhälften mit Zitronenmayonnaise bestreichen.
- u Auf die unteren Hälften nacheinander Meeresfrüchte, Radicchio, Eiskraut, Zwiebelringe und Kapern schichten.
- u Die oberen Brötchenhälften daraufsetzen und servieren.

## TIPP

Zu diesem Burger passen auch Oliven- (siehe Seite 72) oder Hamburgerbrötchen (siehe Seite 20) sehr gut.





# Mandelburger mit Himbeeren

FÜR 4 BURGER

## Mandelbrötchen (für etwa 12 Brötchen)

- 25 g Hefe
- 250 ml lauwarme Milch
- 400 g Mehl
- 100 g Mandelmehl
- 4 Eigelb
- 70 g weiche Butter
- 2 EL Zucker
- 5 g Salz
- 1 Ei zum Bestreichen
- 2 EL Mandelblättchen zum Bestreuen

## Zitronencreme

- 1/2 Vanilleschote oder 1 Pkg. Vanillezucker
- 250 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 3 Blatt Gelatine
- 30 ml Limoncello (Zitronenlikör)
- 1 Ei
- 2 Eigelb
- 100 g Zucker
- 250 ml geschlagene Sahne

## Belag

- 200 g Himbeeren
- 100 g geschlagene Sahne
- 2 EL geröstete Mandelblättchen
- 4 Waldmeisterherzen zum Garnieren

## Mandelbrötchen:



200 Grad  
etwa 15 Minuten

## Mandelbrötchen

- u Hefe zerbröseln und in der lauwarmen Milch auflösen.
- u Mit Mehl, Mandelmehl, Eigelb, weicher Butter, Zucker und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- u Den Teig zugedeckt bei 35 Grad etwa 30 Minuten gehen lassen.
- u Den Teig portionieren und zu Brötchen formen (rund schleifen).
- u Die Brötchen auf ein eingefettetes Backblech setzen, mit verquirltem Ei bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.
- u Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Backofen backen.

## Zitronencreme

- u Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen, Vanillemark herauskratzen.
- u Milch, Salz und Vanillemark aufkochen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- u In einer Stahlschüssel Limoncello, Ei, Eigelb und Zucker verrühren.
- u Die heiße Vanillemilch unter Rühren dazugeben und alles über dem Wasserbad (82 Grad) zur Rose abziehen. (Die Masse darf auf keinen Fall kochen!)
- u Eventuell durch ein Sieb seihen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen.
- u Die Creme unter Rühren auf etwa 10 Grad abkühlen lassen.
- u Wenn die Creme zu stocken beginnt, noch einmal durchrühren und geschlagene Sahne unterheben.

## Fertigstellung

- u Mandelbrötchen halbieren und Zitronencreme auf die unteren Brötchenhälften geben.
- u Himbeeren darauf verteilen und mit geschlagener Sahne und gerösteten Mandelblättchen garnieren.
- u Brötchendeckel obenauf setzen und mit Waldmeisterherzen garniert servieren.



## Kleines Küchenlexikon

In der Auflistung finden Sie Zubereitungsmethoden und handwerkliche Begriffe, die Ihnen in den Rezepten und im Kapitel Wissenswertes begegnen und über die Sie vielleicht noch einmal genau informiert werden möchten.

<b>Austernkresse</b>	Würzpflanze mit einem leicht salzigen, stark an Austern erinnerenden Geschmack
<b>Brotklee</b>	Schabzigerklee; wird als Brotgewürz verwendet
<b>Burrata</b>	Sonderform der Mozzarella; enthält eine sahnig-cremige Frischkäsefüllung
<b>»Gourmet Haxe«</b>	Schweinschaxe mit Kräutern im Vakuumbbeutel schonend gegart vom Produzent Recla
<b>Körnersef</b>	Senf, der ganze Senfkörner enthält, z. B. Moutarde de Meaux
<b>Mizuna</b>	asiatischer Blattsalat; enthält wertvolle Mineralstoffe, Vitamin A, B und C sowie Folsäure; der Gehalt an Senfölen verleiht dem Salat einen würzigen Geschmack
<b>Natronlauge</b>	in Wasser gelöstes Natriumhydroxid (NaOH), das selbst verdünnt stark ätzend ist
<b>Panko</b>	japanisches Paniermehl aus Weißbrotkrumen
<b>Provolone</b>	italienischer Schnittkäse mit typischer Birnenform; gehört zu den Filata-Käsesorten
<b>Quinoa</b>	ist glutenfrei und eignet sich als Getreideersatz bei Glutenunverträglichkeit
<b>Sauerteig</b>	Triebmittel für die Herstellung von Backwaren (z. B. Roggenteigen); verbessert Verdaulichkeit, Aroma, Haltbarkeit und Geschmack von Backwaren
<b>Shiso-Kresse</b>	japanische Kresse; reich an Kalzium und Eisen; wird traditionell für Sushi verwendet
<b>Smoker</b>	Gerät zum Grillen, wobei die Speisen nicht direkt über der Glut oder dem Feuer liegen
<b>Tofu</b>	wird aus Sojabohnen hergestellt; kalorienarmer Eiweißlieferant für Vegetarier
<b>Vinschgerlen</b>	Fladenbrötchen aus Roggen-Weizen-Sauerteig; Spezialität aus dem Vinschgau
<b>Wasabi</b>	japanischer Meerrettich, wird als Pulver oder Paste angeboten und ist sehr scharf

### Ländertypische Bezeichnungen

Öfters kommt es innerhalb der deutschsprachigen Länder zu Verwechslungen aufgrund von unterschiedlichen Benennungen. Die nachstehende Übersicht soll für Klarheit sorgen.

Südtirol/Italien	Deutschland
<b>Faschieren</b>	durch den Fleischwolf drehen
<b>Germ</b>	Hefe
<b>Kren</b>	Meerrettich
<b>Melanzane</b>	Aubergine
<b>Peperoncino</b>	Chilischote

Südtirol/Italien	Deutschland
<b>Peperoni</b>	Paprikaschote
<b>Pinoli</b>	Pinienkerne
<b>Rucola</b>	Rauke
<b>Topfen</b>	Quark
<b>Vogetesalat</b>	Feldsalat/Rapunzel

# Register

Stichwörter mit **roten** Seitenzahlen befinden sich im Rezeptteil. Stichwörter mit **schwarzen** Seitenzahlen befinden sich im Abschnitt »Wissenswertes«.

- A**  
 Aioli-Mayonnaise 62  
 Aufbau eines Burgers 9  
 Avocadoburger 56
- B**  
 Baguettebrötchen 64  
 Beefsteak 28  
 Beefsteak-Burger 28  
 Beilagen 16  
 Beliebter Imbiss 6  
 Bergkäse-Burger 40  
 Berglamm-Burger 46  
 Berglamm-Pattys 46  
 Braten oder Grillen?  
 15  
 Bratwurst-Burger 44  
 Bratwürste 44  
 Brezellaug 36  
 Burgerbrötchen  
 (Bun) 11, 20, 24,  
 34, 36, 38, 42, 46,  
 50, 56, 60, 62, 64,  
 66, 72, 74, 76, 80, 82  
 Burger in allen  
 Variationen 10  
 Burger mit gebackener  
 Hühnerbrust 64  
 Burger zum Nachtisch  
 18
- C**  
 Chiliberger 22  
 Chili-Hühnerbrust-  
 Burger 22  
 Chilisauce 54  
 Cocktailsauce 74
- D**  
 Dinkelvollkorn-  
 brötchen 42
- E**  
 Einkaufstipps 9
- F**  
 Fast-Food-Restaurants  
 8
- Fisch und Geflügel 13  
 Focaccia-Brötchen 24
- G**  
 Garnelenburger 72  
 Garnelen-Patty 72  
 Gebackene  
 Hühnerbrust 64  
 Gebackene  
 Zwiebeln 44  
 Geflügel-Gorgonzola-  
 Burger 62  
 Gemüseburger 52  
 Gemüse-Pattys 52  
 Geschichte des  
 Hamburgers 6  
 Geschmorte  
 Kalbswangen 48  
 Glasierte Schalotten  
 28  
 »Gourmet Hax«-Burger  
 42  
 Grüne Burgerbrötchen  
 34  
 Guacamole 56  
 Gut zu wissen 15
- H**  
 Hamburgerbrötchen  
 20  
 Hamburger –  
 der Klassiker 20  
 Hamburger – der neue  
 Trend 5  
 Hirschburger 66  
 Hirsch-Pattys 66
- K**  
 Kalbshacksteak 26  
 Kalbshacksteak-Burger  
 26  
 Kalbswangen-Burger  
 48  
 Kamut-Körnerbrötchen  
 60  
 Karottensalat 68
- Kartoffelchips-  
 Variationen 85  
 Kartoffelrösti 48  
 Kartoffelspalten 85  
 Kräutermayonnaise  
 62  
 Küchenlexikon 87  
 Kürbisbrötchen 62  
 Kürbisburger 50  
 Kürbis-Pattys 50
- L**  
 Lachsburger 70  
 Lachs-Pattys 70  
 Ländertypische  
 Bezeichnungen 87  
 Laugenbrötchen 36  
 Leberkäse-Burger 36  
 Low-Carb-Burger 17
- M**  
 Mandelbrötchen 82  
 Mandelburger mit  
 Himbeeren 82  
 Marinade 68  
 Mayonnaise 62  
 Mediterraner Burger  
 24  
 Meeresfrüchte 78  
 Meeresfrüchte-Burger  
 78  
 Mohnbrötchen 66  
 Mozzarella-Tomaten-  
 Burger 54
- O**  
 Ofenpeperoni 42  
 Olivenbrötchen 72
- P**  
 Patty 13  
 Pikante Kartoffel-  
 spalten 85  
 Pommes frites 84  
 Pommes mal anders  
 17  
 Pulled Pork 10, 68  
 Pulled-Pork-Burger 68
- Q**  
 Quinoabrötchen 56
- R**  
 Räucherforellentatar  
 76
- Räucherforellentatar-  
 Burger 76  
 Ricottabrötchen 50  
 Rindfleisch-Patty 22
- S**  
 Sauce 15  
 Sauerkraut 44  
 Seeteufel 80  
 Seeteufel-Burger 80  
 Seppiabrötchen 80  
 Sesam-Preiselbeer-  
 Brötchen 76  
 Speckburger 38  
 Speck-Krautsalat 40  
 Spiegeleier 34  
 Südtiroler Burger 9
- T**  
 Tatar 30  
 Tatarburger 30  
 Thunfischburger 74  
 Thunfischsauce 32  
 Tofu 58  
 Tofu-Sprossen-Burger  
 58  
 Tomatenbrötchen 74  
 Tomatenketchup 84  
 Topping 12  
 Trüffel-Spargel-Burger  
 34  
 Truthahnburger 60  
 Truthahn-Pattys 60
- V**  
 Vegane Burger 17  
 Vegetarische Burger  
 17, 50–59  
 Vinschgerlen 38  
 Vitello-Tonnato-Burger  
 32
- W**  
 Was gehört in einen  
 Hamburger 8  
 Welches Getränk passt  
 zum Burger? 18  
 Wer hat ihn erfunden?  
 7  
 Wussten Sie, dass... 6
- Z**  
 Zitronencreme 82  
 Zitronenmayonnaise 62  
 Zwiebelbrötchen 46

## Lachsburger Schritt für Schritt (Rezept siehe Seite 70)



Lachs mit dem Messer sehr klein schneiden oder hacken.



Lachswürfel in eine Schüssel geben und mit Dill, Salz und Pfeffer würzen.



Alles vorsichtig zu einer homogenen Masse verrühren.



Die Lachsmasse in einen Desserttring geben und mit einem Löffel gut andrücken.



Den Lachs-Patty mit etwas Öl in einer heißen Pfanne auf beiden Seiten scharf anbraten, damit er eine schöne Kruste bekommt.



Das Burgerbrötchen halbieren und mit der Schnittfläche in einer Grillpfanne rösten.



Die untere Brötchenhälfte mit Dill-Joghurt-Sauce bestreichen.



Lachs-Patty auf die Brötchenhälfte setzen.



Mit Salat und in Scheiben geschnittenem grünen Spargel belegen und mit etwas Chilisauce würzen.



Darauf Dill und Zwiebelringe schichten.

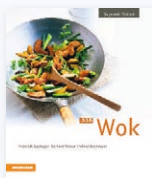


Mit Chilisauce und Dill-Joghurt-Sauce abschließen.



Die obere Brötchenhälfte daraufsetzen und servieren.

# So genießt Südtirol



## EMPFEHLUNGEN ZU BURGERN

### Geheimnis eines saftigen Pattys

Kaufen Sie kein abgepacktes Hackfleisch! Drehen Sie das Fleisch selbst durch den Fleischwolf oder lassen Sie es vom Metzger faschieren. Formen Sie daraus Kugeln und drücken Sie diese mit den Händen flach. Würzen Sie das Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer, um den Rindfleischgeschmack hervorzubringen.

### Hamburgerbrötchen

Ein gutes Hamburgerbrötchen muss eine leichte Kruste und eine grobporige, fluffige Krume haben. Das Brötchen soll nicht nur den Burger zusammenhalten, sondern auch den Fleischgeschmack aufnehmen und für den richtigen Biss sorgen. Damit das Brötchen beim Essen nicht auseinanderfällt, sollten Sie es vor dem Belegen toasten.

### Belag

Weniger ist mehr. Überladen Sie Ihren Burger nicht, sonst kann man ihn nicht mehr gut aus der Hand essen und bekleckert sich.

### Saucen

Auch die Sauce ist für den Geschmack des Burgers wichtig. Wenn es schnell gehen soll, verrühren Sie einfach Mayonnaise, Senf und Tomatenketchup. Die Sauce sollte immer etwas Süße und etwas Säure enthalten.

## PROFITIPPS ZUM SICHEREN GELINGEN

### Patty braten

Es ist wichtig, dass die Pattys ein einheitliches Gewicht besitzen, damit sie nachher alle den gleichen Gargrad haben. Legen Sie die Pattys erst in die Pfanne, wenn sie richtig heiß ist. Bei einer beschichteten Pfanne brauchen Sie kein bzw. nur sehr wenig Öl. Braten Sie das Fleisch auf beiden Seiten scharf an. Wenden Sie nur dickere Pattys während des Bratens, damit sie gleichmäßig garen. Am besten schmeckt der Patty, wenn er medium bis medium rare gebraten ist.

## ABKÜRZUNGEN/SYMBOLS FÜR MASSE UND GEWICHTE



Temperatur



Backzeit bei Umluft



Backzeit bei Ober- und Unterhitze



Frittierzeit



Kochzeit



Grillzeit



Zubereitungszeit



Schwierigkeitsgrad

l Liter

ml Milliliter

kg Kilogramm

g Gramm

EL Esslöffel

TL Teelöffel

*Bei Löffelangaben ist, wenn nicht anders angegeben, von einem mäßig gehäuften Löffel auszugehen.*

Grad Grad Celsius

Ø Durchmesser

Pkg. Päckchen Vanillezucker 9 g, Backpulver 16 g

Msp. Messerspitze *Eine Messerspitze ist jene Menge, die auf einem kleinen Gemüsemesser die Spitze bedeckt (3–5 g).*

Prise *Unter Prise versteht man die Menge, die man zwischen Zeigefinger und Daumen halten kann (1–2 g).*

Eier mittelgroße Eier (M: 53–63 g)

»etwa« *Wenn »etwa« oder »ca.« im Rezept steht, ist es entweder nicht nötig, sich an genaue Mengenangaben zu halten, oder auch nicht möglich. Das »etwa« lässt also Freiheit, Gefühl und Erfahrung zu, ohne dass dabei ein Misslingen riskiert wird.*

Mehl *Wenn in den Rezepten Mehl als Zutat genannt wird, ist Weizenmehl gemeint.*

Öl *Darunter verstehen wir gewöhnliches Pflanzenöl, wie Maiskeimöl, und unter Olivenöl ein kaltgepresstes (olio d'oliva extra vergine).*

Salz *Salzen ist eine Gefühlsache und kann nicht immer in Gramm ausgedrückt werden. Das Salz sollte man zwischen die trockenen Finger nehmen und mit genügend Abstand gleichmäßig austreuen.*

### Unterschiedliche Temperaturen beim Backen

Bei Heißluftöfen wird die Backtemperatur um etwa 10–20 Grad niedriger eingestellt als bei Öfen mit Ober- und Unterhitze.

Gerhard Wieser  
Helmut Bachmann  
Heinrich Gasteiger



H. Gasteiger, G. Wieser, H. Bachmann

So kocht  
Südtirol  
Team



*Egal, ob mit Fleisch, Geflügel, Fisch oder vegetarisch – Burger sind bei Jung und Alt sehr beliebt. Selbst gemacht, schmecken sie besonders lecker.*

*Und das beste: Ihre Zubereitung ist denkbar einfach und man kann einen Burger vielfältig variieren.*

- ▶ **33 x Burger** wie Vitello-Tonnato-Burger, Avocadoburger, Trüffel-Spargel-Burger, Bergkäse-Burger, Seeteufel-Burger
- ▶ Jedes Rezept mit brillantem Foto
- ▶ **Klassiker** wie Hamburger oder **Südtiroler Burger** wie »Gourmet Hax«, Kalbswangen-, Speckburger
- ▶ Viele **Veggie-Burger** wie Tofu-Sprossen-Burger, Kürbisburger, Mozzarella-Tomaten-Burger
- ▶ **Moderne Kreationen** wie Chiliburger, Hirschburger, Geflügel-Gorgonzola-Burger, Räucherforellentatar-Burger
- ▶ Tipps für die **richtige Beilage** zum Burger-Menü
- ▶ Süße Rezeptideen für ein **Burger-Dessert**
- ▶ Zahlreiche **Brötchenrezepte** (Buns)
- ▶ Vielfach **erprobt**, leicht **verständlich**
- ▶ Zahlreiche Tipps und Tricks der Profiköche
- ▶ Anschauliche **Schritt-für-Schritt-Fotos**

ISBN 978-88-6839-326-7



9 788868 393267

12 € (I/D/A)

athesia-tapeiner.com