

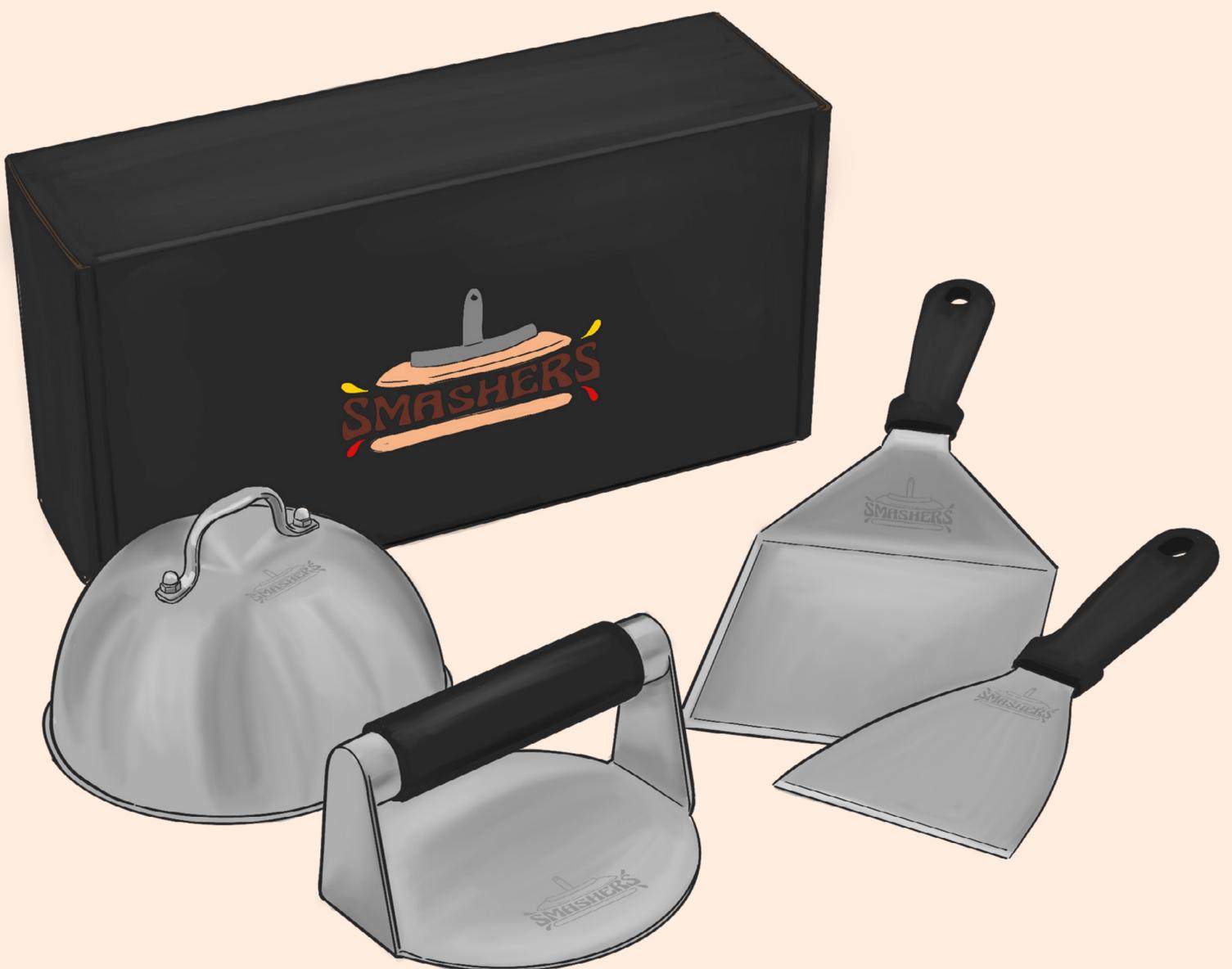


# SMASH BOOK

---

EVERYTHING YOU NEED  
TO MASTER THE SMASH!

---



# WAS EUCH ERWARTET

**Unsere Geschichte** 3

**Produktbeschreibung** 4

**Anwendungen & Tipps** 5

## Burger

<b>CHEEES(E) SMASH</b> + Ketchup & Senf	6
<b>OKLAHOMA SMASH</b> + Burgersauce	7
<b>BACON SMASH</b> + BBQ-Mayo	8
<b>CREAMYCADO SMASH</b> + Guacamole	9
<b>HOT &amp; SPICY SMASH</b> + Sriracha-Mayo	10
<b>GAUDI SMASH</b> + Emmentaler Sauce	11
<b>MEDITERRAN SMASH</b> + Fetacreme	12
<b>RATATA SMASH</b> + Classic Mayo/BBQ-Gemüse	13
<b>CHICKEN SMASH</b> + Senf-Mayo/Salatgarnitur	14
<b>TORIZO SMASH</b> + Chimichurri	15
<b>SHAOLIN SMASH</b> + Sriracha-Mayo	16
<b>BREAKFAST SMASH</b> + Ahornsirup	17

## Beilagen

<b>POTATO BUNS</b>	19
<b>CANDY BACON</b>	20
<b>NICE MAIS</b>	21
<b>CHAMPIGNONS</b>	22
<b>EINGELEGTE GURKEN</b>	23
<b>POTATO SMASH</b>	24
<b>KARTOFFELSALAT</b>	25
<b>KAROTTENSALAT</b>	26
<b>COLE SLAW</b>	27
<b>KICHERTOM SALAT</b>	28
<b>KISSKISS SALAT</b>	29

## Saucen

<b>BURGERSAUCE</b>	30
<b>BBQ-SAUCE</b>	31
<b>RANCH SAUCE</b>	32
<b>CHILI-CHEESE-SAUCE</b>	33
<b>MAYONNAISE</b>	34

## Dessert

<b>BANANA SMASH</b>	35
---------------------	----

# UNSERE GESCHICHTE



Wir sind eine WG von drei Freunden und wohnen im wunderschönen Hessen. Eines der Dinge, die uns verbinden, ist die Leidenschaft für gutes Essen

## Besonders für Burger!

Bei einem unserer typischen Sonntagsgrills bekamen wir Lust auf einen **Smash-Burger** aus den USA. Leider waren Smash-Burger zu diesem Zeitpunkt noch nicht leicht zu ergattern – Also machten wir uns selbst ans Werk!

Wir legten eine Fleischkugel auf eine Grillplatte und versuchten, sie mit einem kleinen Topf plattzudrücken. Das war umständlich, aber es funktionierte. Das Fleisch war **kross** und trotzdem **saftig**, das Ergebnis hat uns umgehauen!

Allerdings wurde uns schnell klar, dass uns das Grundlegende trotzdem fehlte: **ein echter Smasher!** Zudem fiel uns auf, dass wir noch weitere Utensilien benötigten, wie einen viel **breiteren Pfannenwender** und eine **Glocke**, damit der Käse schneller schmilzt. Ein **Spachtel** erwies sich auch als sehr praktisch.

Nachdem wir alles zusammen hatten, machten wir fast jeden Tag auf dem Balkon **Smash-Burger** und kreierte jedes Mal eine neue **Delikatesse**. *Es war so unglaublich lecker...* Wir erzählten Freunden von unseren köstlichen **Smash-Burger-Kreationen**, und sie wollten diese natürlich nachmachen und fragten nach den Rezepten. Aber auch ihnen fehlten meistens die nötigen Utensilien. Da dachten wir uns: „**Wie cool wäre es, wenn wir ihnen ein Set zusammenstellen könnten – und dann noch mit unseren Lieblingsrezepten?!**“

An diesem Tag war die Idee geboren, und wir fingen an, das **perfekte Smash-Burger-Set** zusammenzustellen und unsere **Lieblingskreationen** niederzuschreiben.

Und hier sind wir, bereit, diese wunderbare Kombi voller kulinarischer Kreativität mit euch zu teilen. Dieses Projekt entstand aus unserer liebevollen Hingabe zum Kochen und aus der Freude daran, die die Menschen verspüren, wenn sie in einen köstlichen Smash-Burger beißen.

Wir hoffen, dass ihr jede Seite dieses Buches genauso genießt, wie wir es beim Erstellen getan haben. ♥

# PRODUKT BESCHREIBUNG

## Smasher:

Unsere **Hauptkomponente** ist natürlich der **Smasher**. Er besteht aus stabilem *Edelstahl* und einem *Silikongriff*, für den perfekten Griff. Man benötigt nur eine Hand, um das Patty gleichmäßig zu „smashen“.

## Pfannenwender:

Der extra breite **Edelstahl-Pfannenwender** eignet sich hervorragend zum Wenden von Patties, Buns oder Gemüse. Seine **scharfen Kanten** kratzen jedes Röstaroma von der Grillfläche auf den Teller.

## Spachtel:

Vielseitig einsetzbar, entweder als **Unterstützung** beim **Zerhacken** von Grillgut oder um Rückstände auf der Grillplatte abzulösen.

## Glocke:

Eine gute Glocke darf nicht fehlen! Sie lässt den Käse besser **schmelzen** und verhilft, Grillgut warm zu halten.

## Box:

Unsere coole **Smashers-Box** sieht nicht nur gut aus, sondern eignet sich perfekt zur Aufbewahrung. *Falls mal eine Grillpause eingelegt wird. ;)*

**Alle Produkte sind Spülmaschinengeeignet, sollten aber direkt abgetrocknet werden.**

**Je seltener Pfannenwender und Spachtel die Spülmaschine besuchen, desto weniger nutzen sich ihre scharfen Kanten ab.**

# ANWENDUNG & TRICKS

## Fleisch:

Die **Fleischauswahl** ist entscheidend. Das Rinderhackfleisch sollte am besten am selben Tag oder kurz davor gewolft worden sein, idealerweise vom **Metzger** deines Vertrauens und in **Bio-Qualität**.

Für den perfekten Smash Burger empfiehlt sich eine Fleischmischung mit etwa **80% Muskelfleisch** und **20% Fettanteil**. **Rindernacken, Hochrippe** oder eine Mischung aus **Rinderhüfte** und leicht fetthaltigem Fleisch sind sehr geeignet. Am besten fragt man beim Metzger nach einem passenden Stück, das dann grob gewolft wird.

Für ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis bieten sich **Entrecôte** oder **Dry Aged Beef** an, was dem Burger eine besondere Note verleihen. Ein Smash-Burger-Patty sollte etwa **80–100g Hackfleisch** enthalten. Wer weniger Fleisch bevorzugt, wählt eher 80g, während Fleischliebhaber auch bis zu 100g genießen können.

**Beim Formen des Patties ist es wichtig, das Hackfleisch nicht zu kneten, sondern nur locker zu einer Kugel zu formen und dann ruhen zu lassen.**

## Bratfläche:

Jetzt kommen wir zum richtigen Bratuntergrund: Die besten Smash-Burger entstehen auf dem Grill. Dazu benötigt man eine **gusseiserne Pfanne** oder **Edelstahlgrillplatte**. Alternativ lassen sich die Patties auch super in einer unbeschichteten Pfanne aus Gusseisen oder Edelstahl smashen.

Die Pfanne muss gut vorgeheizt sein, bevor das Fleisch angedrückt und angebraten wird. Bitte daher **keine Teflon-Pfannen (PTFE)** verwenden, da diese beim hohen Erhitzen ohne Inhalt giftige Dämpfe freisetzen können.

## Braten:

Wenn die **Grillplatte richtig heiß** ist, etwas **Öl** draufgeben und eine Fleischkugel darauf platzieren. Den Smasher davor kurz auf der Grillfläche anwärmen, oder ein Stück **Backpapier** zwischen Fleisch und Smasher legen, damit das Fleisch am Smasher **nicht kleben** bleibt.

Dann das Fleisch mit dem Smasher mit viel Druck in **kreisförmigen Bewegungen** gleichmäßig plattdrücken. Das Patty sollte so **dünn** und **groß** wie möglich sein. Die Ränder ebenfalls gut smashen, damit sie schön ausgefranst und knusprig werden.

Nach dem Smashen das Patty ordentlich mit Salz und Pfeffer oder BBQ-Rub würzen. Smash Burger braten meistens nur 1–2 Minuten pro Seite. **Nicht zu lang braten, sonst wird's trocken!**

**Achtet auf die Ränder:** sobald diese braun und knusprig sind, das Patty drehen. Mit dem breiten Pfannenwender lässt sich das Patty optimal von der Grillplatte lösen und mit dem Spachtel kann nachgeholfen werden.

## Käse:

So, und jetzt nochmal würzen, dann kommt der Käse! Wir haben verschiedene Käsesorten ausprobiert und festgestellt, dass **Schmelzkäse** in der Plastikfolie oder andere Schmelzkäsesorten mit **Cheddar-Geschmack** am besten zu den Smash-Burgern passen.

Wir wissen, es gibt qualitativ hochwertigere Käsesorten, aber dieser eignet sich aus unserer Sicht am besten. Vergesst nicht, die Glocke zu verwenden, um den Käse zu schmelzen! Noch 1–2 Minuten weiter braten und schon ist das perfekte Smashers-Patty geboren.

## Brötchen:

Jetzt fehlt nur noch das perfekte Burger-Bun. Für die Zubereitung von Smash-Burgern in Deutschland empfehlen wir **Brioche-Buns**. Diese kommen den **Potato-Buns** aus den USA am nächsten. Wenn du sie gut röstest, werden sie knusprig und zugleich weich.

**Keine Sorge, später werden wir auch ein eigenes Rezept für Potato Buns präsentieren.**

## Saucen:

Bei uns kommen nicht nur Ketchup und Senf auf die Burger, sondern auch **geile selbstgemachte Saucen**, die jeden Burger abrunden und sich auf verschiedene Art und Weise kombinieren lassen. Dadurch ist für jeden Geschmack etwas dabei.

## Beilagen:

Alternativ können übrigens auch **Ersatzprodukte** geschmashed werden. Und unsere vielfältigen Beilagen lassen echt jedes Herz am Grilltisch höherschlagen. Also ran an den Grill und genießt das **Smashers-Erlebnis!**

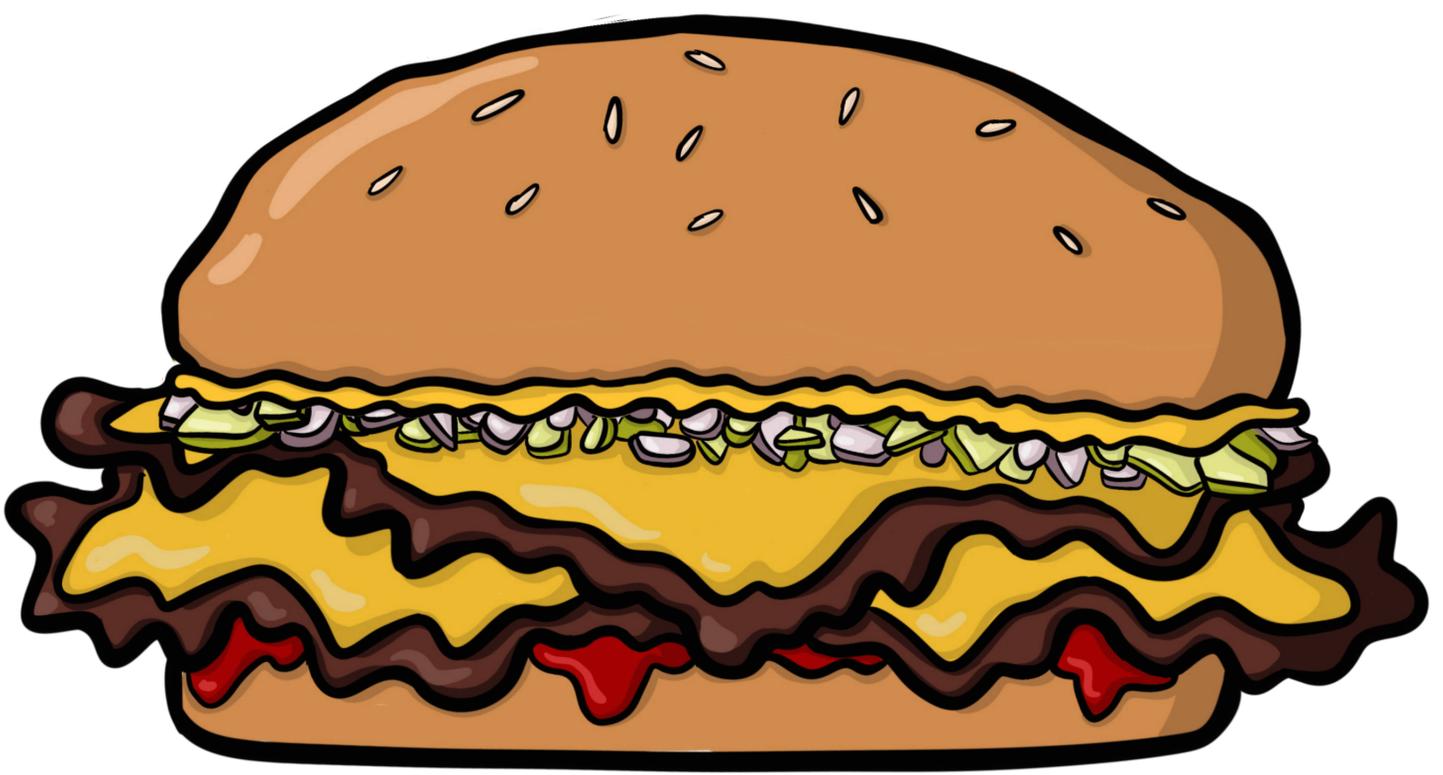
**Euer Smashers-Team!**

# CHEEEES SMASH

Aufwand



15 Minuten



## Zutaten:

- 400 g Hackfleisch
- 4 Buns
- 4 Scheiben Schmelzkäse
- 1 Zwiebel
- 2 Essiggurken
- Senf & Ketchup
- Salz & Pfeffer
- Butter & Öl

## Zubereitung:

Für die Garnitur **Zwiebeln** und **Essiggurken** in kleine Würfel schneiden.

Das **Rinderhack** in 4 Portionen teilen und diese jeweils zu einer Kugel formen.

Eine flache Grillplatte oder Gusseisenpfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Die **Buns** mit etwas **Butter** bestreichen und auf der Grillplatte anrösten.

Anschließend die Hitze erhöhen und die **Fleischkugeln** auf die eingeeölte heiße Grillplatte legen und mit dem *Smasher* zu einem dünnen Patty zerdrücken, würzen und für 1–2 Minuten anbraten.

Sobald sich am Rand eine dunkelbraune Kruste bildet, das Patty mit dem *Pfannenwender* umdrehen. Erneut würzen, eine Scheibe **Käse** darauflegen und mit der *Glocke* abdecken. Weitere 2 Minuten braten lassen und vom Grill nehmen.

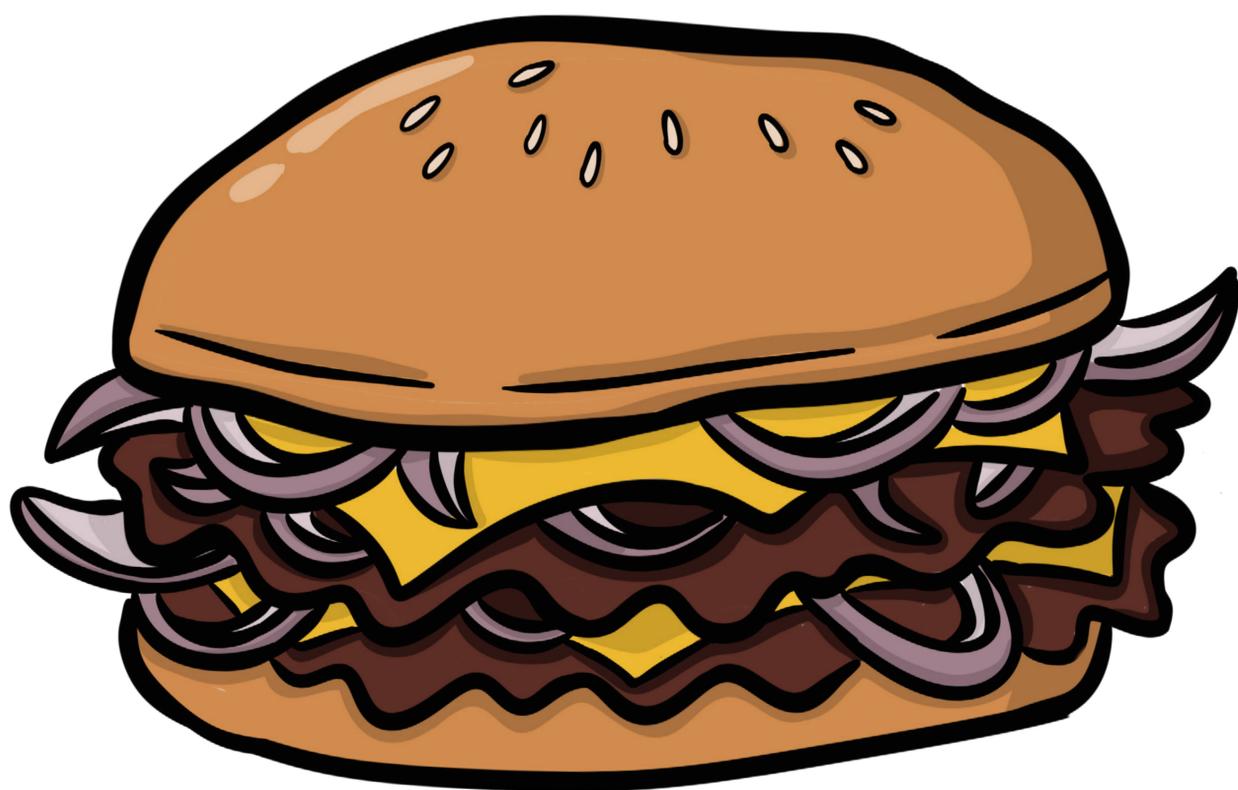
Die angerösteten **Buns** mit **Senf**, **Ketchup** und/oder **Mayonnaise** bestreichen. Anschließend das **Fleischpatty**, **Essiggurken** und **Zwiebeln** darauf legen und dann heißt es:

**Guten Hunger!**

# OKLAHOMA SMASH

Aufwand

20 Minuten



## Zutaten:

### Burger:

- 400 g Hackfleisch
- 4 Buns
- 4 Scheiben Cheddar
- 2 Zwiebeln
- 2 Essiggurken
- Salz & Pfeffer
- Butter & Öl

### Burgersauce:

- 2 Schalotten
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 4 EL Mayonnaise
- 2 EL milder Senf
- 4 Essiggurken
- etwas Gurkenwasser
- 2 TL Weißweinessig
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Zucker
- etwas Butter

## Zubereitung:

### Burgersauce:

Zu Beginn **Schalotten** und **Knoblauch** feinhacken, mit **Butter** andünsten und in einem Topf mit dem **Zucker** karamelisieren.

Vom Herd nehmen und in eine kleine Schüssel geben, mit **Mayo** und **Senf** gut vermischen. Die **Essiggurken** feinhacken und dazugeben.

**Weißweinessig**, **Paprikapulver**, **Knobi-** und **Zwiebelpulver** unterrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abrunden. Mit etwas **Gurkenwasser** verdünnen.

### Burger:

Nun die **Zwiebeln** mit einem Gemüseschäler in hauchdünne Streifen schneiden und in einer Schüssel mit 1–2 TL **Salz** einlegen.

Die **Essiggurken** in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen.

Das **Rinderhack** in 4 Portionen teilen und diese jeweils zu einer Kugel formen.

Eine flache Grillplatte oder Gusseisenpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Buns** mit etwas **Butter** bestreichen und auf der Grillplatte anrösten.

Anschließend die Hitze erhöhen, die **Fleischkugeln** auf die eingeeölte heiße Grillplatte legen und eine Handvoll geschnittener Zwiebeln darauf verteilen. Anschließend mit dem *Smasher* zu einem dünnen Patty zerdrücken, würzen und für 1–2 Minuten anbraten.

Sobald sich am Rand eine dunkelbraune Kruste bildet, das Patty mit dem *Pfannenwender* umdrehen. Erneut würzen, eine Scheibe **Käse** darauflegen und mit der *Glocke* abdecken. Weitere 2 Minuten braten lassen und vom Grill nehmen.

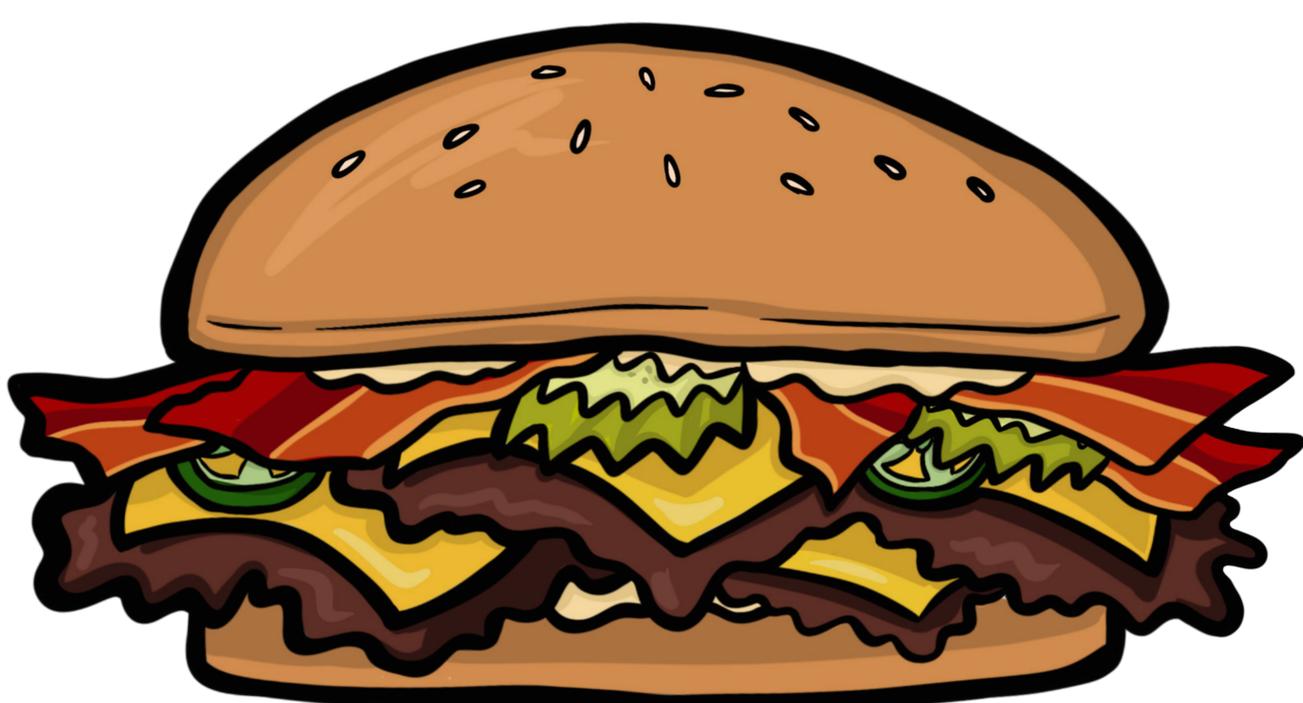
Die angerösteten **Buns** mit der **Burgersauce** bestreichen. Anschließend das Fleischpatty und ein paar **Essiggurken** darauf legen und dann heißt es:

## Genießen!

# BACON SMASH

Aufwand

25 Minuten



## Zutaten:

### Burger:

- 400g Rinderhack
- 4 Buns
- 4 Scheiben Cheddar
- 16 Streifen Bacon
- 2 Essiggurken
- Jalapeños (optional)
- Salz & Pfeffer
- etwas Öl

### BBQ-Mayo:

- 1 Eigelb
- 1 TL Senf
- 2 EL BBQ Sauce
- 100ml neutr. Öl
- 1 Zitrone
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

### BBQ-Mayo:

Eigelb, Zitronensaft und BBQ Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und in einem hohen Gefäß miteinander verrühren.

Nun alle Zutaten mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Nach und nach etwas Öl hinzufügen.

Die Sauce abschmecken und kaltstellen.

### Burger:

Die Essiggurken in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen.

Das Rinderhack in 4 Portionen teilen und diese jeweils zu einer Kugel formen.

Eine flache Grillplatte oder Gusseisenpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Darin den Bacon anbraten und zum Abtropfen auf ein Küchentuch legen. Danach die Buns im Baconfett anrösten.

Anschließend die Hitze erhöhen und die Fleischkugeln auf die eingeeölte, heiße Grillplatte legen und mit dem Smasher zu einem dünnen Patty zerdrücken, würzen und für 1–2 Minuten anbraten.

Sobald sich am Rand eine dunkelbraune Kruste bildet, das Patty mit dem Pfannenwender umdrehen. Erneut würzen, eine Scheibe Käse darauflegen und mit der Glocke abdecken. Weitere 2 Minuten braten lassen und vom Grill nehmen.

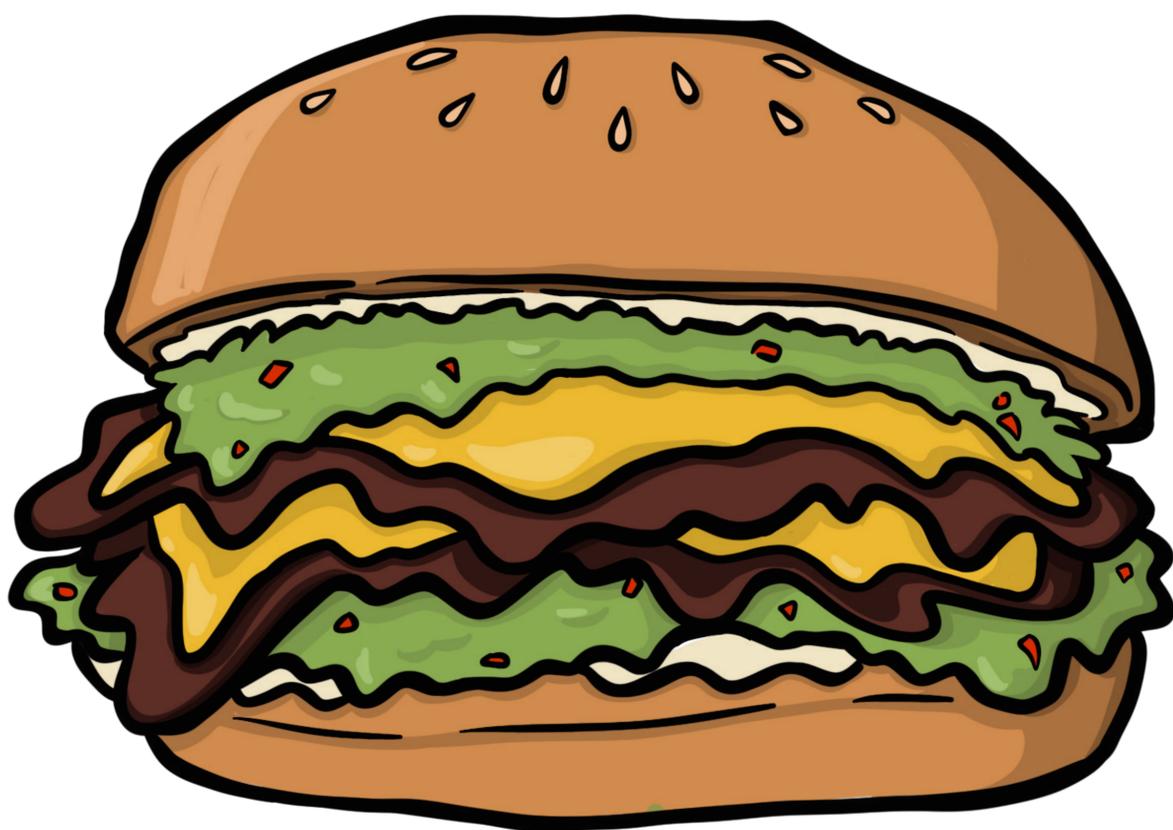
Die angerösteten Buns mit Sauce bestreichen und das Fleischpatty, Essiggurken, Bacon und Jalapeños darauflegen.

## Ran an den Speck!

# CREAMYCADO SMASH

Aufwand

30 Minuten



## Zutaten:

### Burger:

- 400g Rinderhack
- 4 Brioche Buns
- 4 Scheiben Cheddar
- Butter & Öl
- Salz & Pfeffer

### Mayo:

- 2 Eier
- 2 TL Senf
- 150ml Öl
- ½ Zitrone
- 2 Prisen Knobipulver
- 1 Prise Majoran
- 1 Prise Sumac
- Salz & Pfeffer

### Guacamole:

- 1 Avocado
- 1 Tomate
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 3 Stängel Koriander
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

### Guacamole:

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Anschließend mit einer Gabel zerdrücken.

**Tomate, Zwiebel, Koriander** fein hacken und hinzufügen. Mit **Salz, Pfeffer** und **Limettensaft** abschmecken und gut vermengen.

### Burger:

Das **Rinderhack** in 4 Portionen teilen und diese jeweils zu einer Kugel formen.

Eine flache Grillplatte oder Gusseisenpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Buns** mit etwas **Butter** bestreichen und auf der Grillplatte anrösten.

Anschließend die Hitze erhöhen und die **Fleischkugeln** auf die eingölte heiße Grillplatte legen und mit dem *Smasher* zu einem dünnen Patty zerdrücken, würzen und für 1–2 Minuten anbraten.

Sobald sich am Rand eine dunkelbraune Kruste bildet, das Patty mit dem *Pfannenwender* umdrehen. Erneut würzen, eine Scheibe **Käse** darauflegen und mit der *Glocke* abdecken. Weitere 2 Minuten braten lassen und vom Grill nehmen.

Die angerösteten **Buns** mit der selbstgemachten **Mayo** und **Guacamole** von beiden Seiten bestreichen. Das Patty drauflegen, den Deckel schließen und...

...die Cremigkeit genießen

# HOT & SPICY SMASH

Aufwand

20 Minuten



## Zutaten:

### Burger:

- 400 g Rinderhack
- 4 Brioche Buns
- 4 Scheiben Chilikäse
- 1 frische Jalapeño
- 2 eingelegte Jalapeños
- 1 Zwiebel
- 2 Stängel Koriander
- Butter & Öl
- Salz & Pfeffer

### Sriracha-Mayo:

- 5 EL Tasse Mayonnaise
- 2 EL Sriracha-Sauce
- 1 TL Limettensaft
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

Zu Beginn **Mayonnaise**, **Sriracha-Sauce** und **Limettensaft** in einer kleinen Schüssel vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Anschließend **Zwiebeln** kleinhacken und die **Jalapeños** in Scheiben schneiden.

Das **Rinderhack** in 4 Portionen teilen und diese jeweils zu einer Kugel formen.

Eine flache Grillplatte oder Gusseisenpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Buns** mit etwas **Butter** bestreichen und auf der Grillplatte anrösten.

Anschließend die Hitze erhöhen und die **Fleischkugeln** auf die eingeeölte, heiße Grillplatte legen und mit dem *Smasher* zu einem dünnen Patty zerdrücken, würzen und für 1–2 Minuten anbraten.

Sobald sich am Rand eine dunkelbraune Kruste bildet, das Patty mit dem *Pfannenwender* umdrehen. Erneut würzen, eine Scheibe **Käse** darauflegen und mit der *Glocke* abdecken. Weitere 2 Minuten braten lassen und vom Grill nehmen.

Zu guter Letzt die angerösteten **Buns** mit der **\*Sriracha-Sauce** bestreichen und mit **Zwiebeln** und ordentlich **Jalapeños** belegen. Das Patty dazu und wer es mag mit ner Menge **Koriander** abrunden.

*\*Schmeckt auch mit unserer Chilli Cheese Sauce hammermäßig!*

ein wahres  
Geschmackserlebnis!

# GAUDI SMASH

Aufwand

45 Minuten



## Zutaten:

### Burger:

- 400 g Rinderhack
- 4 Brioche Buns
- 4 mittelgroße, vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 8 Streifen Bacon
- 1 EL Butter
- Preiselbeermarmelade
- Salz & Pfeffer
- etwas Öl

### Emmentaler Sauce:

- 80 g geriebener Emmentaler
- 4 Scheiben Raclettekäse
- 20 g Mehl
- 30 g Butter
- 250 ml Milch
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 Prise Muskat

## Zubereitung:

### Emmentaler Sauce:

Die **Butter** in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Danach das **Mehl** dazu geben und unter ständigem Rühren anschwitzen (*nicht bräunen*), bis eine glatte Masse entsteht.

Nach dem Anschwitzen die **Milch** nach und nach mit einem Schneebesen einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat.

Nun den geriebenen **Emmentaler** und **Raclettekäse** hinzufügen und schmelzen lassen. Mit **Salz, Pfeffer** und **Muskat** abschmecken. Den Herd ausschalten und zwischendurch umrühren.

### Burger:

Eine flache Grillplatte oder Gusseisenpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Darin den **Bacon** anbraten und zum Abtropfen auf ein Küchentuch legen. Danach die **Buns** im Baconfett anrösten.

Dann die **Kartoffeln** nach und nach mit etwas **Öl** auf die Grillplatte legen und mit dem *Smasher* zerdrücken. *Damit die Kartoffeln nicht kleben, etwas Backpapier verwenden.*

Für 4–5 Minuten von jeder Seite knusprig anbraten und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Danach die Kartoffelpatties zur Seite legen.

Das **Rinderhack** in 4 Portionen teilen und diese jeweils zu einer Kugel formen.

Anschließend die Hitze erhöhen und die **Fleischkugeln** auf die eingölte heiße Grillplatte legen und mit dem *Smasher* zu einem dünnen Patty zerdrücken, würzen und für 1–2 Minuten anbraten.

Sobald sich am Rand eine dunkelbraune Kruste bildet, das Patty mit dem *Pfannenwender* umdrehen. Erneut würzen, eine Scheibe **Käse** darauflegen und mit der *Glocke* abdecken. Weitere 2 Minuten braten lassen und vom Grill nehmen.

Für die Zusammenstellung die **Brötchen** mit der **Preiselbeermarmelade** bestreichen, das **Fleischpatty**, **Kartoffeln** und **Bacon** darauflegen und mit der **Emmentaler-Sauce** begießen.

*(Diese am Besten vor dem Servieren nochmals erwärmen)*

**An Guadn!**

# MEDITERRAN SMASH

Aufwand

30 Minuten



## Zutaten:

### Burger:

- 400g Rinderhack
- 4 Brioche Buns
- 1 große Tomate
- Rucola
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Thymian
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 2 Prisen Kreuzkümmelpulver
- 1 EL Olivenöl
- Butter & Öl
- Salz & Pfeffer

### Karamalisierte Zwiebeln:

- 2 große Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- Salz & Pfeffer

### Feta-Creme:

- 120g Feta
- 100g Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- 5 Stängel Petersilie
- 1 TL Honig

## Zubereitung:

### Karamalisierte Zwiebeln:

Das **Hackfleisch** mit **2TL Salz** und den **Gewürzen** in einer Schüssel gut miteinander vermengen und beiseitestellen.

Anschließend **Zwiebeln** in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas **Olivenöl** bei mittlerer Hitze anbraten. Eine **Butterflocke** und etwas **Honig** hinzugeben und die Hitze reduzieren. Mit **Salz** würzen und unter ständigem Rühren glasig schmoren.

### Feta-Creme:

Zu Beginn **Feta**, **griechischer Joghurt** und Zitronensaft zusammenmischen. **Knoblauch** und **Petersilie** feinhacken und zusammen mit **Thymian**, **Oregano** und **Honig** unter die Creme heben. Zum Schluss mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Die **Tomaten** in Scheiben schneiden und beiseitestellen.

### Burger:

Das **Rinderhack** in 4 Portionen teilen und diese jeweils zu einer Kugel formen.

Eine flache Grillplatte oder Gusseisenpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Buns** mit etwas **Butter** bestreichen und auf der Grillplatte anrösten.

Anschließend die Hitze erhöhen und die **Fleischkugeln** auf die eingeeölte heiße Grillplatte legen und mit dem *Smasher* zu einem dünnen Patty zerdrücken, würzen und für 1–2 Minuten anbraten.

Sobald sich am Rand eine dunkelbraune Kruste bildet, das Patty mit dem *Pfannenwender* umdrehen. Erneut würzen, eine Scheibe **Käse** darauflegen und mit der *Glocke* abdecken. Weitere 2 Minuten braten lassen und vom Grill nehmen.

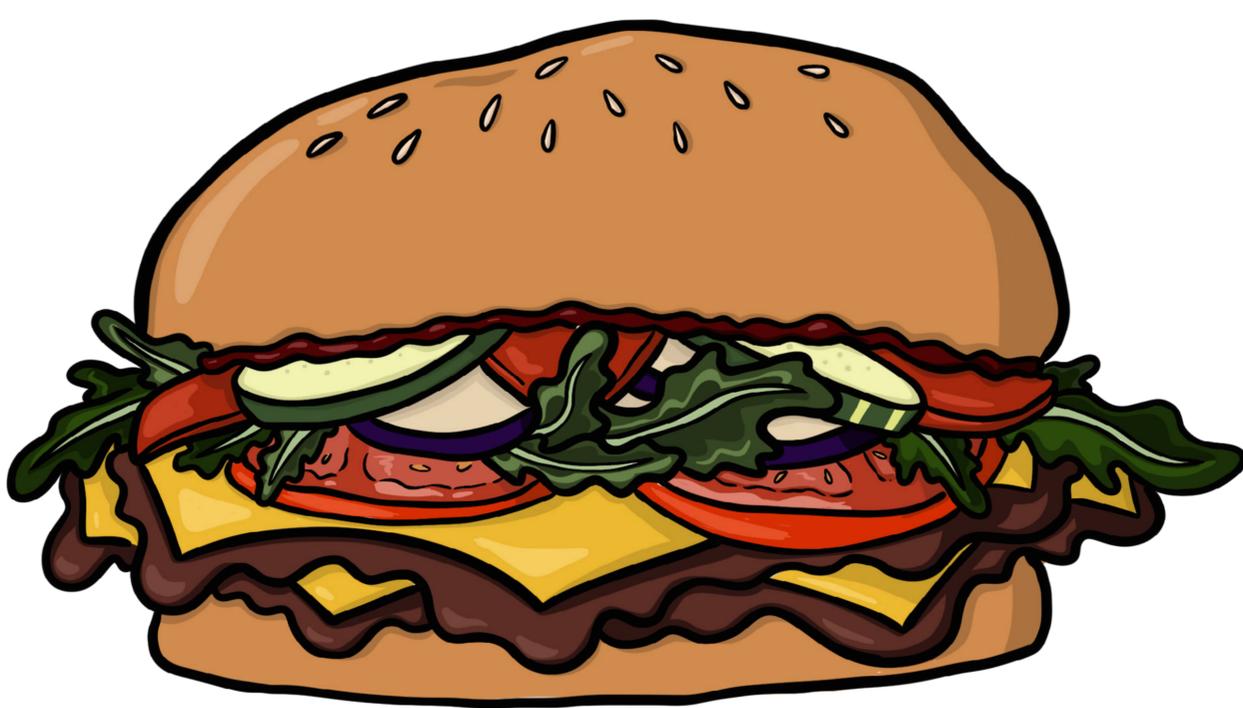
Die angerösteten **Buns** mit der **Feta-Creme** bestreichen und mit **Tomaten** und einer Handvoll **Rucola** belegen. Dann das **Fleischpatty** drauf und mit einer großzügigen Portion **karamellisierter Zwiebeln** bedecken. Und schon..

**Schmeck's nach Urlaub!**

# RATATA SMASH

Aufwand

40 Minuten



## Zutaten:

### Burger:

- 400g Hackfleisch
- 4 Buns
- 4 Scheiben Cheddar
- 5 EL BBQ-Sauce
- 2 Handvoll Rucola
- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 1 Zucchini

### Topping:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Etwas Basilikum, Thymian, Oregano & Rosmarin
- Mayonnaise
- Butter & Öl
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

### Topping:

Zu Beginn **Aubergine, Paprika, Zucchini** und **Zwiebeln** in etwa 2cm dicke Streifen schneiden und mit der **BBQ-Soße** in einer Schüssel marinieren.

Den **Knoblauch** mit einer Knoblauchpresse zerkleinern und mit den **Kräutern** unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Nun das marinierte **Gemüse** auf dem Grill anbraten. *Es sollte am besten noch bissfest sein.*

Anschließend den **Rucola** waschen und die **Tomaten** in Scheiben schneiden.

### Burger:

Das **Rinderhack** in 4 Portionen teilen und diese jeweils zu einer Kugel formen.

Eine flache Grillplatte oder Gusseisenpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Buns** mit etwas **Butter** bestreichen und auf der Grillplatte anrösten.

Anschließend die Hitze erhöhen und die **Fleischkugeln** auf die eingeeölte heiße Grillplatte legen und mit dem *Smasher* zu einem dünnen Patty zerdrücken, würzen und für 1–2 Minuten anbraten.

Sobald sich am Rand eine dunkelbraune Kruste bildet, das Patty mit dem *Pfannenwender* umdrehen. Erneut würzen, eine Scheibe **Käse** darauflegen und mit der *Glocke* abdecken. Weitere 2 Minuten braten lassen und vom Grill nehmen.

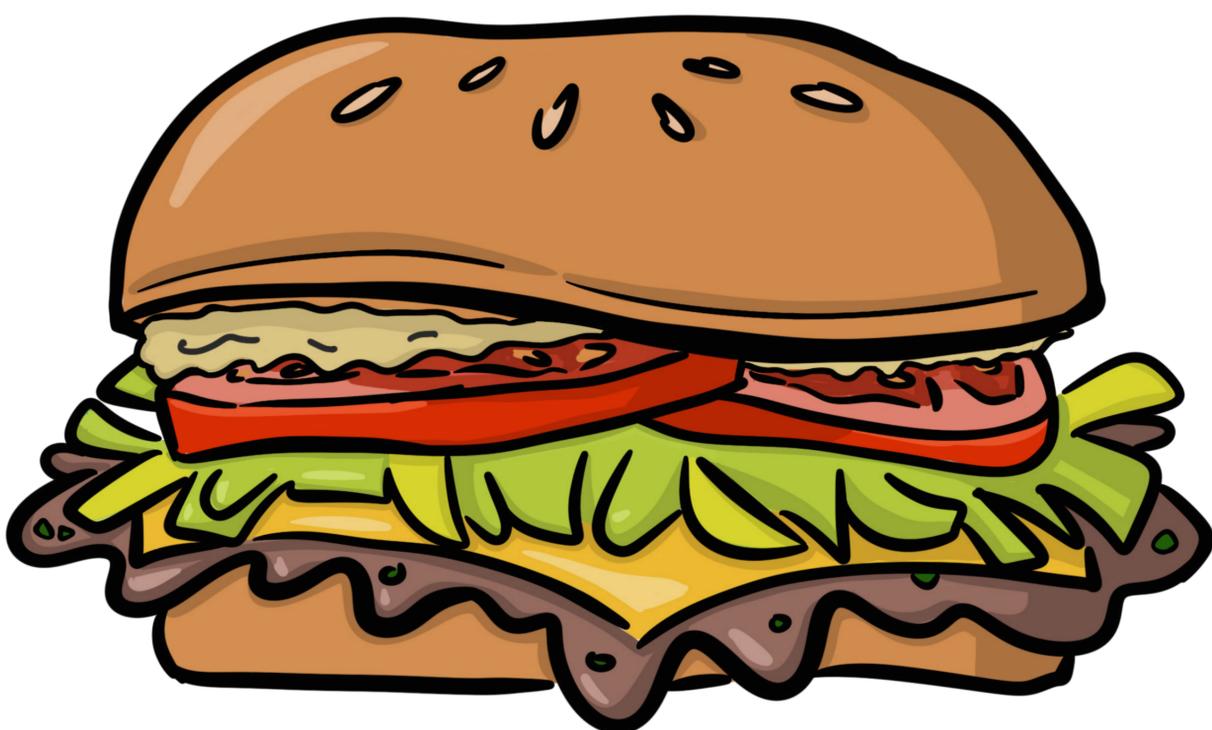
Die angerösteten **Buns** mit etwas **Mayo** bestreichen und mit **Grillgemüse, Tomaten** und einer Handvoll **Rucola** belegen. Jetzt nur noch das **Fleischpatty** drauf und...

... schon ist man in der  
Burger-Provence!

# CHICKEN SMASH

Aufwand

30 Minuten



## Zutaten:

### Burger:

- 400 g Hähnchen-Hackfleisch
- 4 Vollkorn-Buns
- 4 Scheiben Cheddar
- 100 g geriebener Käse
- 6-7 Blätter Eisbergsalat
- 1 Avocado
- 1 große Tomate
- 1 kleine Schalotte
- ½ Bund Petersilie

### Senf-Mayo / Garnitur:

- 2 Limetten
- 2 große Knoblauchzehen
- 120g Mayonnaise
- 3 TL Dijon-Senf
- ½ TL Chilliflocken
- 2 EL Olivenöl
- Butter & Öl
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

### Senf-Mayo:

In einer mittleren Servierschüssel **Mayo** und **Senf** vermengen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Limettensaft** abschmecken. Dann die Hälfte der **Senf-Mayo** in einer separaten Schüssel mit dem **Hähnchenhackfleisch** gut vermengen. Den anderen Teil der **Senf-Mayo** für die Salatgarnitur aufheben.

Nun die **Schalotten** und die Hälfte der **Petersilie** klein hacken und mit dem geriebenen **Käse** in der Schüssel zum marinierten **Hackfleisch** geben. Mit **Knoblauch**, **Chilliflocken**, **Salz** und **Pfeffer** abrunden.

### Garnitur:

Für die Garnitur den **Salat** in feine Streifen schneiden, **Avocado** und die restliche **Petersilie** kleinhacken und unter die übriggebliebene **Senf-Mayo** heben. Mit **Limette**, etwas **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Die **Tomaten** in Scheiben schneiden und beiseitestellen.

### Burger:

Die **Hähnchenmasse** in 4 Portionen teilen und diese jeweils zu einer Kugel formen.

Eine flache Grillplatte oder Gusseisenpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Buns** mit etwas **Butter** bestreichen und auf der Grillplatte anrösten.

Anschließend die Hitze erhöhen und die **Fleischkugeln** auf die eingeeölte heiße Grillplatte legen und mit dem *Smasher* zu einem dünnen Patty zerdrücken, würzen und für 1–2 Minuten anbraten.

Sobald sich am Rand eine dunkelbraune Kruste bildet, das Patty mit dem *Pfannenwender* umdrehen. Erneut würzen, eine Scheibe **Käse** darauflegen und mit der *Glocke* abdecken. Weitere 2 Minuten braten lassen und vom Grill nehmen.

Die angerösteten **Buns** mit der **Salatgarnitur** belegen und anschließend das saftige Patty auf das grüne Bett legen. **Tomatenscheiben** hinzufügen und...

...Schmecken lassen!

# TORIZO SMASHÍ

Aufwand

25 Minuten



## Zutaten:

### Burger:

- 400 g gemischtes Hack  
75% Rind, 25% Schwein
- 8 Mini-Tortillas
- 1 EL Salz
- 1 EL Paprikapulver  
jeweils edelsüß/geräuchert
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Korianderpulver
- 1 TL Pfeffer
- ½ TL Muskatnuss
- 1 Avocado
- 1 Tomate
- Salz & Pfeffer
- etwas Öl

### Chimichurri:

- ½ Bund Petersilie
- 1 EL Oregano
- ½ EL Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Schalotte
- 1 rote Chili
- 1 Limette
- 2 EL Apfelessig
- 6 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

Als Erstes das **Hackfleisch** mit den **Gewürzen** ordentlich vermengen und beiseitestellen.

### Chimichurri:

**Petersilie**, **Knoblauch**, **Schalotte** und **Chilischote** kleinhacken und in einen Mörser geben. Mit **Oregano**, **Lorbeer**, **Thymian**, **Apfelessig** und **Olivenöl** zu einer Masse mörsern. Anschließend mit **Salz**, **Pfeffer** und **Limette** abschmecken und ziehen lassen.

Die **Avocado** halbieren und in Scheiben schneiden, **Tomate** feinhacken und beiseitestellen.

### Burger:

Das **Hackfleisch** in 8 gleichgroße Portionen teilen. Diese anschließend jeweils zu einer Kugel formen.

Eine flache Grillplatte oder Gusseisenpfanne auf hoher Stufe erhitzen und die **Fleischkugeln** auf die eingölte, heiße Grillplatte platzieren. Eine **Tortilla** darauflegen und beides mit dem *Smasher* zu einem dünnen Patty zerdrücken. Für 2–3 Minuten braten lassen.

Die **Tortilla** mit dem *Pfannenwender* umdrehen und mit **Käse** bestreuen und mit der *Glocke* abdecken. Weitere 2 Minuten braten lassen.

Die **Tacos** mit **Avocado**, **Tomaten** und **Chimichurri** garnieren.

**Mmh, delicioso...**

# SHAOLIN SMASH

Aufwand

50 Minuten



Das Burgerbrötchen wird durch ein Reisbratling ersetzt.

## Zutaten:

### Fleischpatty:

- 400 g Hähnchenhack
- 100 ml Teriyaki Soße
- 1 TL Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- Salz & Pfeffer
- etwas Öl

### Reistaler:

- 1 Tasse Reis
- 1 Ei
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Prise Kurkuma
- 2 EL Sesamöl

### Topping:

- 100 g Sojasprossen
- 5 Stängel Koriander
- 5 EL Mayonnaise
- 1-2 TL Sriracha
- 1 Limette

### Karottensalat:

- 2 große Karotten
- 1 Schalotte
- 2 Priesen Korianderpulver
- 1 TL Agavensirup
- 1 TL Sojasauce
- 2 Prisen Chilipulver
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Rapsöl

## Zubereitung:

### Vorbereitung:

Zu Beginn **Reis** wie gewohnt kochen und mit etwas **Kurkuma** und **Gemüsebrühe** verfeinern.

Als Nächstes das **Hähnchenhackfleisch** mit der **Teriyaki-** und **Sojasauce** in einer Schüssel marinieren. Mit gehacktem **Ingwer** und **Knoblauch** vermengen, mit **Salz** und **Pfeffer** abrunden und beiseitestellen.

### Karottensalat:

Die **Karotten** schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Anschließend in einer mittelgroßen Metallschüssel mit gehacktem **Knoblauch** vermengen und beiseitestellen.

Die **Schalotte** in kleine Würfel schneiden und in Öl goldbraun anbraten. Etwas Öl übrig lassen, um den **Karottensalat** damit zu marinieren. Nun das Öl und die angebratene Schalotte über die Karotten gießen und gut vermengen. Mit **Korianderpulver**, **Chili**, etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit **Zitronensaft** und **Agavendicksaft** abschmecken.

### Topping:

\*Nun **Mayo** und **Sriracha** in einer kleinen Schüssel vermengen und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Limettensaft** abschmecken.

Anschließend die **Sojasprossen** und den **Koriander** waschen und diesen feinhacken.

*\*Alternativ eignet sich auch unser Ranch Dressing super als Grundmasse. Einfach etwas Mayo und Sriracha dazugeben, et voilà.*

### Reistaler:

Den **Reis** mit einem **Ei** gut durchkneten und etwa 90g schwere Taler daraus formen. Eine Pfanne mit etwas **Sesamöl** erhitzen und die **Reistaler** von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

### Fleischpatty:

Eine flache Grillplatte oder Gusseisenpfanne auf hoher Stufe erhitzen. Anschließend die **Fleischkugeln** auf die eingölte heiße Grillplatte legen und mit dem **Smasher** zu einem dünnen Patty zerdrücken und für 2–3 Minuten anbraten.

Sobald sich am Rand eine dunkelbraune Kruste bildet, das Patty mit dem **Pfannenwender** umdrehen, für weitere 3 Minuten braten lassen und vom Grill nehmen.

Den **Reistaler** mit **Sriracha-Mayo** bestreichen, den **Karottensalat** und das **Chickenpatty** drauf platzieren. Zum Schluss mit **Sojasprossen** und **Koriander** toppen, den zweiten **Reistaler** drauflegen und

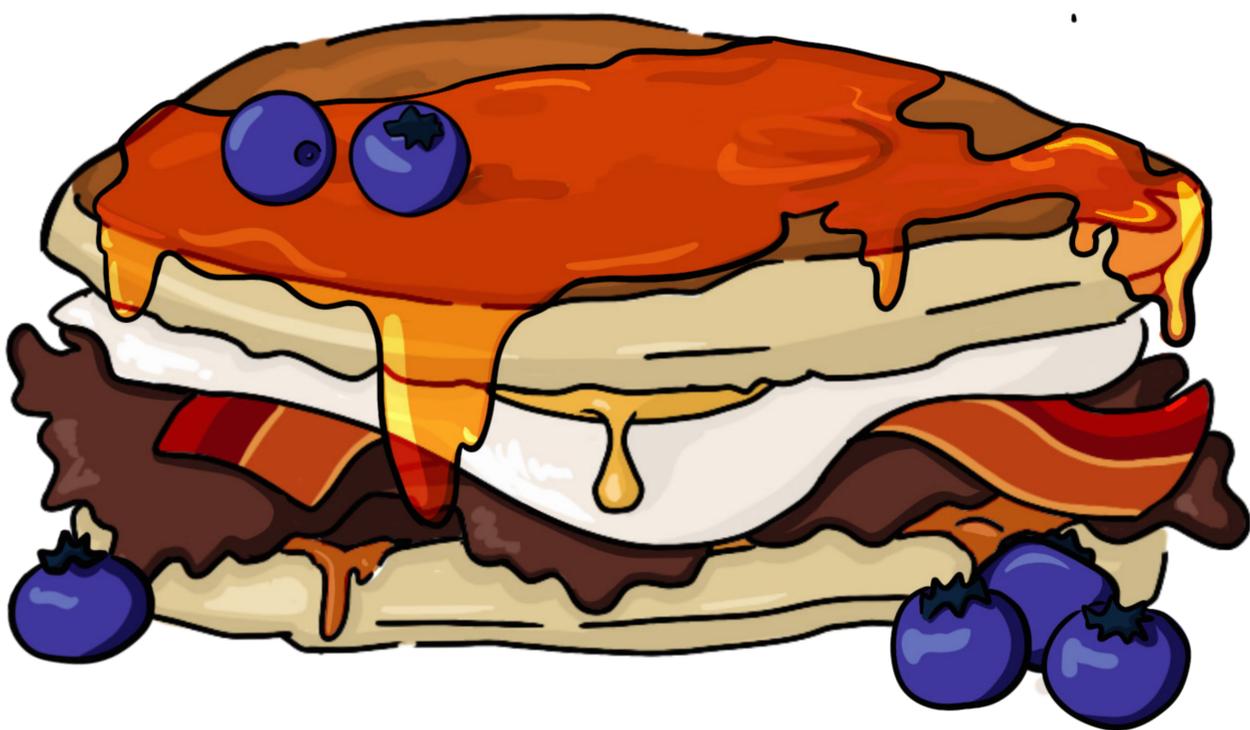
**die Reise beginnt!**

# BREAKFAST SMASH

Aufwand



45 Minuten



## Zutaten:

### Burger:

- 400 g Rinderhack
- 8 Scheiben Bacon
- 4 Eier
- Ahornsirup
- Salz & Pfeffer
- Käse (optional)

### Pancake-Buns:

- 30 g Zucker
- 3 Eier
- 100 ml Milch
- 150 g Mehl
- Backpulver
- etwas Vanilleextrakt

## Zubereitung:

### Pancake-Buns:

Zu Beginn die **Eier** trennen. Das **Eigelb** mit dem **Zucker** und **Vanillezucker** mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. *Wer mag, kann auch Vanilleextrakt verwenden.*

Bei ständigem Mixen abwechselnd etwas **Milch** und gesiebtes **Mehl** dazugeben, bis eine homogene Masse entsteht. Eine Prise **Salz** hinzufügen.

Anschließend das **Eiweiß** in einer separaten Schüssel steif schlagen und langsam unter die Teigmasse heben.

### Burger:

Eine flache Grillplatte oder Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Etwas **Butter** auf die **Bratfläche** geben und je 2 EL Teig platzieren. *Die Pancakes sollten Durchmesser von ca. 10 cm haben.* Sobald sich Bläschen bilden, mit dem *Pfannenwender* drehen und gleichmäßig ausbacken.

In einer separaten Pfanne den **Bacon** knusprig anbraten und im ausge tretenen Fett die **Spiegeleier** braten und beiseitestellen.

Das **Rinderhack** in 4 Portionen teilen und diese jeweils zu einer Kugel formen.

Anschließend die Hitze erhöhen und die **Fleischkugeln** auf die eingeeölte heiße Grillplatte legen und mit dem *Smasher* zu einem dünnen Patty zerdrücken, würzen und für 1–2 Minuten anbraten.

Sobald sich am Rand eine dunkelbraune Kruste bildet, das Patty mit dem *Pfannenwender* umdrehen. Erneut würzen, eine Scheibe **Käse** darauflegen und mit der *Glocke* abdecken. Weitere 2 Minuten braten lassen und vom Grill nehmen.

Zuletzt die **Pancakes** mit dem **Fleischpatty**, **Bacon** und **Spiegelei** belegen, in **Ahornsirup** ertränken und mit frischen **Blaubeeren** servieren.

## Der perfekte Start in den Sonntaaag!



# BEILAGEN & SAUCEN

Die Krönung eures Smash-Burger-Erlebnisses

Hier entfalten sich die **Kreativität** und **Individualität** eurer Burger-Kreationen.

Einige Beilagen und Soßen habt ihr bereits auf den oberen Seiten kennengelernt. Aber damit ist noch nicht Schluss. Wir hätten dieses Buch nicht abschließen können, ohne diese **leckeren Geschmacksbomben** mit euch zu teilen! :)

**Viel Spaß beim Nachmachen.**

# POTATO BUNS

Aufwand

20 Minuten



## Zutaten:

### Buns:

- 250 g Mehl Type 550
- 150 g Mehl Type 405
- 190 ml Milch
- 15 g frische Hefe
- 40 g Rohrzucker
- 170 g Kartoffeln (mehlig)
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 50 g weiche Butter

### Glasur:

- 1 Eigelb
- 1 EL Milch
- 1 TL Salz
- 1 Handvoll Sesam

## Zubereitung:

### Buns:

Zu Beginn die **Kartoffeln** wie gewohnt in Salzwasser kochen.  
*Vorgekochte Kartoffeln vom Vortag eignen sich auch super!*

Währenddessen in einer großen Schüssel **Hefe, Zucker, Milch** und **1 EL Weizenmehl** gut miteinander vermengen, abdecken und 15 min an einem warmen Ort ruhen lassen.

Sobald die **Kartoffeln** fertig sind, abkühlen lassen und in die **Hefemischung** bröseln. Das restliche **Mehl, Ei, Butter** und **Salz** dazugeben und mit einer Küchenmaschine oder mit der Hand für 10 min durchkneten, bis ein homogener, elastischer, nicht klebriger Teig entsteht. *Wenn der Teig zu klebrig ist, noch etwas Mehl dazugeben.*

Den **Teig** mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Diesen anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal dehnen und falten, zu einer Rolle formen und in 8 gleiche Portionen teilen.

Jede Portion zu einer Kugel formen, anschließend schleifen und auf einem Backblech platzieren. Mit einem Küchentuch abdecken und für weitere 30 min gehen lassen.

Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

### Glasur:

Das **Eigelb** mit **Milch** verquirlen und mit einem Backpinsel die **Buns** bestreichen. Anschließend mit **Sesamkörnern** bestreuen.

Die Buns für 15–20 min backen, bis sie goldbraun sind.

# CANDY BACON

Aufwand

20 Minuten



## Zutaten:

- 16 Streifen Bacon
- 40 g brauner Zucker
- 30 g Ahornsirup
- ½ TL Balsamico Essig
- Cayennepfeffer

## Zubereitung:

Den Backofen auf **200°** Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die **Baconstreifen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für 5 Minuten in den Ofen schieben.

Den **Zucker, Ahornsirup, Balsamico** und **Chayennepfeffer** in eine Schüssel geben und zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.

Nun den **Bacon** aus dem Ofen holen und die Glasur mit einem Löffel auf diesem verteilen und für weitere 5 Minuten backen.

Anschließend wenden und für weitere 5 Minuten in den Ofen schieben, bis sich eine **glänzende Karamellkruste** gebildet hat.

# NICE MAIS

Aufwand



15 Minuten



## Zutaten:

- 4 Maiskolben
- 1 Limette
- 1 Stängel Koriander
- 2 EL BBQ-Sauce
- TL Knoblauchpulver
- 1 EL Paprikapulver  
jeweils edelsüß/geräuchert
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Thymian
- Salz & Pfeffer
- etwas Butter

## Zubereitung:

**Maiskolben** putzen, mit einem scharfen Messer vierteln und in einer Schüssel mit **BBQ-Sauce** marinieren.

Anschließend bei indirektem Feuer auf den Grill legen. Nebenbei alle **Gewürze** in einer Schüssel miteinander vermengen.

Wenn der **Mais** fast fertig ist, diesen in die Schüssel mit den **Gewürzen** legen und **Butter** hinzufügen. Gut durchschwenken und nochmals für 3 min auf den Grill legen.

Zum Schluss nur noch mit ein paar Spritzern **Limettensaft** und **Koriander** verfeinern!!

# GARLIC CHAMPIONS

Aufwand



15 Minuten



## Zutaten:

- 400g Champignons
- 3 Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 Stängel Petersilie
- 2 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Oregano getrocknet
- Etwas Öl & Butter

## Zubereitung:

**Champignons** putzen und im Ganzen in einer Pfanne ohne **Öl** goldbraun anbraten. **Zwiebeln** in feine Streifen schneiden und dann mit **Öl** zu den **Champignons** geben. **Knoblauch** pressen und dazugeben. Solange braten, bis die **Zwiebeln** glasig sind.

Ein Flöckchen **Butter**, **Paprikapulver**, **Cayennepfeffer** hinzufügen und mit **Salz** und **Pfeffer** abrunden. **Petersilie** feinhacken und über die **Champignons** streuen und mit der **Ranchsauce** servieren.

# EINGELEGTE GURKEN

Aufwand

20 Minuten\*



## Zutaten:

- 500 g Mini-Gurken
- Paar Zweige frischen Dill
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Salz
- 2 TL Senfkörner
- 1 TL Pfefferkörner
- 5–6 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Essig
- ½ Liter Wasser

## Zubereitung:

Zu Beginn die Einmachgläser in einem großen Wassertopf auskochen, um sie zu sterilisieren, sodass die **Gewürzgurken** lange haltbar bleiben. *Zum Einmachen können sowohl Weckgläser mit Gummidichtung als auch Marmeladengläser verwendet werden.*

Die **Gurken** waschen, die Stielenden entfernen und in die Gläser verteilen. *Gurken entweder ganz lassen oder in gewünschte Form schneiden.*

**Knoblauch** schälen und jeweils 1–2 Zehen in ein Glas geben. Anschließend **Dill, Pfeffer, Wacholderbeeren, Senfkörner** und **Lorbeerblätter** gleichmäßig verteilen.

Jetzt den Sud vorbereiten. Dafür ca. 1,5 L Wasser mit **Apfelessig, Salz** und **Zucker** aufkochen, bis diese aufgelöst sind.

Nun die Gläser bis zum Rand mit dem kochenden Sud füllen, sodass alle **Gurken** bedeckt sind, und sofort luftdicht verschließen. Auf den Deckel stellen und an einen dunklen Ort stellen.

*\*Mindestens zwei Tage ziehen lassen, je länger desto besser.*

# POTATO SMASH

Aufwand

40 Minuten



## Zutaten:

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 200 g Parmesan
- 3 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer
- Frischer Schnittlauch

## Zubereitung:

Die **Kartoffeln** waschen und in Salzwasser garkochen. Anschließend auf einem Backblech oder auf einer Grillplatte platzieren und mit dem *Smasher* zerdrücken.

**Olivenöl** in einer kleinen Schüssel mit **Salz, Pfeffer, Paprikapulver** und **gepresstem Knoblauch** vermischen und über den **Kartoffeln** verteilen. Mit Parmesan überstreuen und für ca. 15 min im Ofen/auf dem Grill bei **200°** goldbraun backen.

# KARTOFFEL SALAT

Aufwand

30Minuten



## Zutaten:

### Kartoffeln:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Essiggurken
- 2–3 Zweige Dill
- 2–3 Stängel Petersilie

### Dressing:

- 1 Schalotte
- 1-2 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Milder Senf
- 2 Essiggurken/ Gurkenwasser
- 1 TL Weißweinessig
- 1 TL Paprikapulver
- 1/4 TL Knoblauchpulver
- 1/4 TL Zwiebelpulver
- 2 TL Zucker
- etwas Butter

## Zubereitung:

Dieser Kartoffelsalat ist so der Knaller, dass wir euch direkt **zwei Varianten** präsentieren!

Die erste Variante eignet sich am besten für den späteren Verzehr und Variante 2 zum Direktservieren.

In beiden Fällen erstmal die **Kartoffeln** im Salzwasser garkochen und die Burgersauce ([siehe Seite](#)) herstellen.

### Variante 1:

Zu Beginn die abgekühlten Kartoffeln in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden und mit der Burgersauce in einer Schüssel gut vermengen.

Anschließend **Lauchzwiebeln, Dill, Petersilie** und ein paar **extra Essiggurken** feinhacken und untermischen. Abschmecken und mindestens für 1 Stunde, am besten über Nacht, im Kühlschrank kaltstellen.

### Variante 2:

Eine flache Grillplatte oder Gusseisenpfanne auf mittlere bis hohe Stufe erhitzen. Dann die **Kartoffeln** nach und nach mit etwas **Öl** auf die Grillplatte legen und mit dem *Smasher* so dünn wie möglich zerdrücken. Anschließend mit **Salz, Pfeffer** und **Paprikapulver** würzen. *Damit die Kartoffeln nicht kleben, etwas Backpapier verwenden.*

Für 4–5 Minuten knusprig anbraten, mit dem *Pfannenwender* drehen, erneut würzen und erneut braten, bis sie goldbraun sind.

**Lauchzwiebeln, Dill** und **Petersilie** feinhacken.

**Kartoffeln** in eine große Schüssel geben und die Sauce darübergerben, ordentlich durchschwenken und direkt servieren. Abschließend nur noch mit den frischen **Kräutern** garnieren.

# KAROTTEN SALAT

Aufwand

40 Minuten



## Zutaten:

- 1 kg Karotten
- 1 große Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Chilipulver
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- 1 EL Sojasauce
- Salz & Pfeffer
- 100 ml Öl

## Zubereitung:

Die **Karotten** schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Anschließend in einer mittelgroßen Schüssel mit gehacktem **Knoblauch** vermengen und beiseitestellen.

Die **Zwiebel** in kleine Würfel schneiden und in Öl goldbraun anbraten. Etwas Öl übrig lassen, um den **Karottensalat** damit zu marinieren. Nun das Öl und die angebratene Zwiebel über die Karotten gießen und gut vermengen. Mit **Korianderpulver**, **Chili**, etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit **Zitronensaft** und **Agavendicksaft** abschmecken.

Je länger der **Karottensalat** zieht, desto besser können sich die Aromen entfalten. Den **Salat** portionsweise in kleinere, luftdichte Glasbehälter füllen und schon ist er mehrere Wochen im Kühlschrank haltbar.

# COLE SLAW

Aufwand



20 Minuten\*



## Zutaten:

- 500g Weißkohl
- 2 Karotten
- 1 Schalotte
- 1 Zitrone
- 6 EL Mayonnaise
- 2 EL Senf
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

**Weißkohl** in feine Streifen schneiden, in einer Schüssel mit 1 EL Salz durchkneten und einwirken lassen.

Nun **Karotten** grob raspeln, **Schalotte** feinhacken und beides ebenfalls in die Schüssel geben.

Anschließend **Mayonnaise**, **Weißweinessig**, **Agavendicksaft** und **Senf** hinzufügen und mit **Knobipulver**, einem **Spritzer Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

*\*Den Coleslaw am besten für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, bevor er serviert wird.*

# KICHERTOM SALAT

Aufwand



20 Minuten



## Zutaten:

- 500 g Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- ½ Bund Petersilie
- 1 kleine Schalotte
- 1 Zitrone
- 1 TL Balsamico Crema
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Cayennepfeffer
- Salz & Pfeffer
- etwas Olivenöl & Öl

## Zubereitung:

**Tomaten** in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit **Olivenöl** vermengen. **Petersilie** und **Schalotten** sehr feinhacken, dazugeben und mit **Zitrone**, **Balsamico Crema**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Reichlich **Öl** in eine Pfanne geben und auf höchster Stufe erhitzen.

**Kichererbsen** gut abtropfen und in das heiße **Öl** geben. Gelegentlich umrühren. Wenn die **Kichererbsen** goldbraun sind, die **Gewürze** dazugeben und die Hitze reduzieren. Für weitere 2–3 Minuten rösten lassen und warm auf dem **Tomatensalat** garnieren.

# KISSKISS SALAT

Aufwand

30 Minuten



## Zutaten:

- 120g Couscous
- 2 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- 2 Prisen Kreuzkümmel
- 1 Pfirsich
- 1 rote Paprika
- ½ Salatgurke
- 3 Stängel Petersilie
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

Trockenen **Couscous** in einer großen Schüssel mit **Gemüsebrühe**, **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** gut vermischen.

Anschließend mit 100 ml kochendem Wasser übergießen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

**Pfirsich**, **Paprika** und **Salatgurke** in kleine Würfel schneiden und unter den **Couscous** mischen. **Frische Petersilie** und **Lauchzwiebel** feinhacken und hinzufügen. Mit **Zitronensaft** abrunden.

# BURGER SAUCE

Aufwand



15 Minuten



## Zutaten:

- 2 Schalotten
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 4 EL Mayonnaise
- 2 EL milder Senf
- 4 Essiggurken
- etwas Gurkenwasser
- 2 TL Weißweinessig
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 4 TL Zucker
- etwas Butter

## Zubereitung:

**Schalotte** und **Knoblauch** feinhacken, mit **Butter** andünsten und in einem Topf mit dem **Zucker** karamelisieren.

Vom Herd nehmen und in eine kleine Schüssel geben, mit **\*Mayo** und **Senf** gut vermischen. Die **Essiggurken** feinhacken und dazugeben.

**Weißweinessig**, **Paprikapulver**, **Knobi-** und **Zwiebelpulver** unterrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abrunden. Mit etwas **Gurkenwasser** verdünnen.

*\*Am leckersten natürlich mit selbstgemachter Mayonnaise!*

# BBQ SAUCE

Aufwand

20 Minuten



## Zutaten:

- 200 ml Ketchup
- 1 Zwiebel
- 80 ml Apfelessig
- 60 g brauner Zucker
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Cayennepfeffer
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

**Zwiebel** feinhacken und in einem kleinen Topf mit **Öl** andünsten. Wenn sie goldbraun sind mit **Zucker** karamellisieren.

**Ketchup** und **Tomatenmark** dazugeben und mit **2–3 EL Wasser** aufkochen. Sobald die Masse kocht, **Balsamico** und **Sojasoße** einrühren und mit **geräuchertem** und **edelsüßem Paprikapulver**, **Knobipulver** und **Cayennepfeffer** abschmecken.

Mit **Salz** und **Pfeffer** abrunden und die Hitze reduzieren. Für etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.

Die **BBQ-Sauce** abkühlen lassen und in ein luftdichtes Gefäß füllen.

# RANCH SAUCE

Aufwand



10 Minuten



## Zutaten:

- ½ Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Dill
- 1 EL Schnittlauch
- 50 g Mayonnaise
- 50 g Crème Fraîche
- 30 ml Buttermilch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft

## Zubereitung:

**Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und sehr fein hacken. **Dill** und **Schnittlauch** waschen, von den Stielen zupfen und ebenfalls fein hacken.

Anschließend die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

*Tipp: Schmeckt auch super zu Kartoffeln, Burgern und Nice Mais!*

# CHILI-CHEESE SAUCE

Aufwand

20 Minuten



## Zutaten:

- 6 Scheiben Schmelzkäse
- 100 g Cheddar
- 300 ml Milch
- 40 g Butter
- 2 TL Mehl
- 75 g eingelegt Jalapeños
- 1 TL Paprikapulver geräuchert
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL Chipotle-Pulver

## Zubereitung:

Den **Käse** und die **Jalapeños** in kleine Würfel schneiden.

Die **Butter** in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Danach das **Mehl** dazu geben und unter ständigem Rühren anschwitzen, bis eine glatte Masse entsteht (*nicht bräunen*).

Nach dem Anschwitzen die **Milch** nach und nach mit einem Schneebesen einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat.

Nun den **Käse** hinzufügen unditerrühren, bis dieser gleichmäßig geschmolzen ist. *Falls die Konsistenz zu dick ist, gegebenenfalls mit Milch ausgleichen.*

Anschließend die **Jalapeño-Würfel** und Gewürze hinzufügen und unter ständigem Rühren 1–2 Minuten aufkochen.

*Warm über den Burger gießen oder als Dip servieren.*

# CLASSIC MAYO

Aufwand

15 Minuten



## Zutaten:

- 1 Eigelb
- 1 TL Senf
- 100 ml neutr. Öl
- 1 Zitrone
- etwas Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

Das **Ei** trennen und das **Eigelb** in einem hohen Gefäß mit **Senf, Zitronensaft, Salz** und **Pfeffer** würzen.

Mit dem Stabmixer vermischen und das **Öl** langsam hinzufügen. Den Stabmixer vorsichtig nach oben ziehen, bis eine feste, homogene Masse entstanden ist.

Nun kann die **Mayo** nach Belieben gepimpt werden, zum Beispiel mit **Knoblauch, frischen Kräutern** oder **Bacon**. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



# SMASHED DESSERT

Ein Dessert darf bekanntlich nicht fehlen.

## BANANA SMASH

Aufwand



15 Minuten



### Zutaten:

- 2 Bananen
- 400g griechischer Joghurt
- 1 Zitrone
- 2 EL Agavendicksaft
- Etwas Zimt
- 1 EL Sesam
- Etwas Öl

### Zubereitung:

Zu Beginn **griechischen Joghurt** mit **Agavendicksaft** und **Zitronensaft** in einer Schüssel vermengen.

Die **Banane** in 2–3 cm dicke Stücke schneiden.

Eine flache Grillplatte oder Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und etwas **Öl** drauf verteilen.

Anschließend die **Bananenscheiben** nach und nach in die heiße Pfanne legen und langsam (ist flutschig) mit dem **Smasher** plattdrücken. Nach 1–2 Minuten **Bananen** wenden und weitere 1–2 Minuten braten. *Nach dem Wenden entweder etwas Haselnusscreme des Vertrauens oder ein Stückchen Schokolade drauf legen und mit der Glocke abdecken.*

Einen Teller mit Küchenrolle auslegen und die fertigen **Bananen** darauf platzieren.

**Sesam** kurz anbraten, mit **Zimt** über die **Bananen** streuen und zum Schluss mit **Joghurt** servieren.