

Klima- Burger



Klima-Burger-Challenge

Wir sind die Klasse BES_1-3 und besuchen die Berufseinstiegsklasse der BBS Gesundheit und Soziales in Nordhorn. Unsere Klasse besteht aus 10 SchülerInnen (7 Mädchen und 3 Jungen). Unser Ziel ist es, mit dem Besuch dieser Schulform den Hauptschulabschluss zu erreichen.

Unser Klima-Burger

Wie alles anfing

Im Rahmen des Hauswirtschaftsunterrichtes nehmen wir an der Klima-Burger Challenge teil. Wir finden es toll, unseren eignen klimafreundlichen Burger zu gestalten. An dem Projekt gefällt uns auch, dass es ein vegetarischer Burger sein soll, weil dafür keine Massentierhaltung und keine Schlachtung von Tieren notwendig ist. Außerdem ist ein vegetarischer Burger besser für die Umwelt und als junge Generation wollen wir versuche, die Umwelt nicht so stark zu belasten, damit noch ein langes und schönes Leben auch für spätere Generationen möglich ist. Der Burger sollte möglichst gesund aber trotzdem lecker sein, weil uns sowohl der Geschmack aber auch die Auswirkungen auf die Gesundheit wichtig sind.



Die Entscheidung....

Wir haben für unseren vegetarischen Klima-Burger einen Bagel als Brötchen gewählt, weil dieser dem Burger ein besonderes Aussehen verleiht und trotzdem einfach in der Herstellung ist. Als Patty haben wir uns für einen sogenannten Gestoni-Bratling entschieden, da dieser eine leckere vegetarische Alternative zu einem Patty aus Fleisch darstellt und gesunde Zutaten enthält.



Das Besondere ...

Der Burger wird mit Extras wie frischem Spinat, Mozzarella und Lollo-Rosso-Salat belegt. Als Soßen werden Erdbeeren- und Himbeer-Chutney verwendet sowie die grüne Burgersoße. Diese Zutaten haben wir gewählt, weil sie zurzeit regional und saisonal zu erhalten sind. Spinat, Erdbeeren und Himbeeren liegen im Juni/Juli in der Saison, sodass besonders klimafreundliche ist, diese Zutaten zu verwenden. Wir kaufen diese Lebensmittel auf dem Wochenmarkt ein, so können wir darauf achten, dass die Zutaten auch wirklich aus unserer Region stammen. Frische Mango und Minze wurden als Dekoration ausgewählt. Wann Mango Saison haben, richtet sich nach ihrer Herkunft. Sie sind im Prinzip das ganze Jahr über auf dem deutschen Markt erhältlich.

Bagels (weiche, luftige Brötchen)



[Bagels – das Rezept / weiche, luftige Brötchen \(sallys-blog.de\)](#)

Menge	Zutaten	Zubereitung
42 g 1 EL 2 EL	Hefe Wasser Zucker	in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben, und alles miteinander verrühren.
400 ml	Milch (lauwarm)	In die Rührschüssel geben.
1	Ei	trennen. Das Eigelb in die Rührschüssel geben. Das Eiweiß beiseitestellen.
800 g 2 TL 50 g	Mehl (Typ 550) Salz Butter	in die Rührschüssel geben und alles 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Evtl. 1-2 EL Milch hinzufügen, falls der Teig zu fest ist. Forme den Teig zu einer Kugel und lasse ihn abgedeckt etwa 1 Stunde aufgehen.
		Den Teig in 12 Portionen teilen und jeweils zu einer gleichmäßigen Kugel formen. Erneut 30 Min. aufgehen lassen.
		Nun mit einem Kochlöffel jeweils in die Mitte der Kugel ein Loch stechen, und mit den Fingern ausweiten.
3 Liter 2 EL	Wasser Honig	in einem großen Topf zum Kochen bringen. 2-3 Bagels in das heiße Wasser geben, und 30 Sekunden von der einen Seite garen, anschließend einmal wenden und ebenfalls 30 Sekunden garen.
Etwas	Sesam/Mohn	In einen tiefen Teller füllen.
		Die Bagels mit Eiweiß bestreichen. Die Bagels mit der Oberfläche in die Sesam-Mohn-Mischung tauchen und auf ein vorbereitetes Backblech legen. Backen: 180 °C O/U Zeit: 15-18 Min.

Die Bagels lassen sich auch super einfrieren. Einmal vorgebacken, hell aufbacken für 12 Minuten, komplett abkühlen lassen, und einfrieren.

Danach im Ofen bei 170 °C O/U für etwa 10 Min aufbacken.

Gerstoni-Bratling (2 Portionen)



Menge	Zutaten	Zubereitung
1 1	Möhre Zwiebel	waschen, putzen und in kleine feine Würfel schneiden.
1 EL	Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen, und das Gemüse kurz andünsten. Anschließend das Gemüse in eine Rührschüssel geben und beiseitestellen.
200 ml	Wasser	mit einem Teelöffel Gemüsebrühe und etwas Curry in einem Topf zum Kochen bringen.
100 g	Gerstoni Mini	in den Topf geben, und ca. 20 Min. darin garen.
50 g	Haferflocken	in den Topf geben und mit den Gewürzen gut abschmecken. Die Masse kurz abkühlen lassen.
1	Ei	in die abgekühlte Masse geben.
		Kleine Bratlinge formen und in
15 g	Maisgrieß (Polenta)	wenden und auf einen Teller legen.
2 EL	Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Gewürze: Curry, Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch, Kreuzkümmel

Extras zum Belegen des Burgers:

- **Frischer Spinat mit Scharlotten**
- **Mozzarella-käse**
- **Frische Mango**
- **Erdbeeren**

Himbeer-Chutney/Erdbeer-Chutney



Menge	Zutaten	Zubereitung
150 g 50 ml	Zucker Balsamico Essig	in einen Rührbecher geben, kräftig schütteln und beiseitestellen.
1 TL	Sonnenblumenöl	in einen Topf geben und erhitzen.
1 kleine 1	Chilischote Schalotte	waschen, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden in den Topf geben und kurz andünsten. Mit der Balsamico-Zuckermischung ablöschen.
200 g	Himbeeren/ oder Erdbeeren	vorsichtig waschen und in den Topf geben.
3 Stängel	Minze	waschen, zupfen und in den Topf geben.
½ TL ½ TL	Salz Senf	in den Topf geben, und 15 Min. einköcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Anschließend abkühlen lassen.
		Dieses Rezept funktioniert ebenfalls mit 200 g Erdbeeren.

Grüne Spinat-Avocado-creme

Menge	Zutaten	Zubereitung
½	Zitrone	auspressen und in eine Rührschüssel geben.
1 Bund 500 g	Petersilie Spinat	waschen, trocken tupfen und in die Rührschüssel geben.
1	Avocado	zerteilen, den Kern entnehmen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel entnehmen und ebenfalls in die Rührschüssel geben.
3 EL	Creme Fraiche	in die Rührschüssel geben.
2 EL	Olivenöl	in die Rührschüssel geben, und alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einer einheitlichen Masse pürieren.
Etwas	Salz/Pfeffer	zum Abschmecken verwenden. Die Spinat Avocado-Creme in eine Glasschüssel füllen und kaltstellen.