

Neujahrsvorsatz: Mehr Slowfood statt Fastfood

So oft startet man ins neue Jahr mit vielen guten Vorsätzen, die meist schon nach kurzer Zeit wieder fallengelassen werden. Täglich Sport, nur noch gesundes Essen und für die Kinder gibt es nie mehr Fastfood. Wie wäre es mit einer einfacheren Variante? Statt nie mehr Fastfood einfach ab und zu einmal echtes Slowfood. Tauschen wir den labbrigen Fertigburger gegen einen echten Slowfood-Burger!

GRÜNER BURGER MIT BOHNENLAIBCHEN

Zutaten für ca. 12 Burgerweckerl:

Vorteig:

150 g Wasser

150 g Weizenmehl

1 Msp. Germ

Hauptteig:

500 g Weizenmehl

100 g Blattspinat gekocht und mit 40 g Wasser püriert

100 g Milch

40 g geschmolzene Butter

1 EL Zucker

15 g Salz

13 g frische Germ

1 Ei

Sesam zum Bestreuen



Aus Mehl, Wasser und Germ einen Vorteig vorbereiten und über Nacht bei Raumtemperatur gehen lassen. Am nächsten Tag aus dem Vorteig und den restlichen Zutaten einen Germteig bereiten und 1 Stunde gehen lassen. Danach ca. 12 Burgerweckerl formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, anschließend 75 Minuten gehen lassen. Mit Wasser bestreichen, mit Sesam bestreuen und bei 190 Grad Umluft ca. 20 Minuten im vorgeheiztem Backofen backen. Die fertigen Weckerl lassen sich gut einfrieren – wenn es wieder einmal schnell gehen muss 😊

Zutaten für 5 Bohnenlaibchen:

1 Dose Kidneybohnen á 240 g

1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

60 g Haferflocken

25 g Mehl

Gewürze: 1 EL Sojasauce, 1 EL Senf, Salz, 2 TL Paprikapulver, Pfeffer

Öl zum Braten

Zwiebel und Knoblauch schneiden und kurz in Öl anbraten. Dann die abgetropften Kidneybohnen mit beidem grob pürieren und mit den Haferflocken, dem Mehl und den Gewürzen verrühren. Nun am besten einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. 5 Pattys formen und bei kleiner Hitze rund 10 Minuten pro Seite in Öl braten.

Gutes Gelingen und einen schönen Start ins Jahr 2023!