

Hamburger-Brötchen

Zutaten für ca. 9-10 Brötchen (je ca. 100g)

600 g Mehl		20 g	Zucker
1 TL	Salz	1	Ei
2 Pck. Trockenhefe		1	Eigelb
50g	Butter	2 EL	Milch
250 ml	Milch	1 -2 EL	Sesam

Zubereitung

Für die Hamburger-Brötchen die Hefe mit 20 g Zucker verrühren. Butter und Milch erwärmen. 125 ml Wasser zugießen und lauwarm abkühlen lassen. 1 TL Salz, Mehl und Ei in eine Schüssel geben. Milchmischung zugießen. Hefemischung zugeben und sofort mit den Knethaken des Handrührgerätes 6–8 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen (z. B. im Ofen bei 50 Grad). Teig noch einmal auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten. Aus dem Teig ca. 8 runde Brötchen formen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. Zugedeckt weitere ca. 20 Minuten gehen lassen. Eigelb mit 2 EL Milch verquirlen. Brötchen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Blechweise nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Grünkernbratlinge

Zutaten für 4 Personen

125 g	Grünkern, grob geschrotet	4 EL geröstet Sonnenblumenkerne
450 ml	Gemüsebrühe	120 g Käse klein geschnitten
50 g	Haferflocken (evtl. mehr)	Salz, Pfeffer, Oregano, Curry,
1	Ei	Cayennepfeffer
1	geraspelte Möhre	Sonnenblumenöl zum Braten
½	geraspelte Zucchini	frische Petersilie
6 EL	Mehl (evtl. mehr)	

Zubereitung

Grünkernschrot mit der Gemüsebrühe unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und anschließend 15 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Wenn die Getreidemasse abgekühlt ist, die restlichen Zutaten und die Gewürze untermengen (Masse sollte nicht mehr zu sehr kleben) Anschließend Bratlinge formen und in einer Pfanne mit heißem Fett goldbraun braten.

Cocktaildressing

Zutaten für 4 Personen

80 g	Joghurt	Salz
80 g	Schmand	Pfeffer aus der Mühle
30 g	Ketchup	Zucker
	verschiedene Kräuter	Knoblauch
	Senf	Evtl. Milch zum verdünnen
	Essig	

Zubereitung

Den Schmand und den Joghurt mit dem Ketchup vermischen und mit Salz, Pfeffer, Essig und Senf würzen. Anschließend die Kräuter unterrühren. Nochmals mit Gewürzen (evtl. Zucker) abschmecken und mit Milch verdünnen

