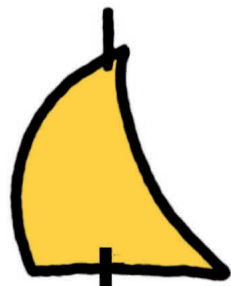


piratenkost



Pet`s Burger

Hamburger mit sehr wenig Kohlehydraten

Der kohlehydratarmer Hamburger wird aus ganz frischen Zutaten des Gartens und den Metzgern Ihres Vertrauens hergestellt.

Für einen sogenannten - ich bin total fit Burger - benötigt man ca 150 g (kann auch mehr sein) Rinderhack, ein Ei (wenn möglich frisch) ca. 100 Bacon große, dünne Scheiben, zwei Scheiben Chester Käse, drei Ringe einer gelben Paprika, zwei Tomatenscheiben (groß), Zwiebelringe und Salatgurkenscheiben. Ca. 60 g Joghurt, 30 saure Sahne und 5 bis 6 Blätter Eichblattsalat und den Saft einer Zitrone und einer Limette. Sowie ca ein Schnapsglas voll eines guten Scotch.

Den Tellerboden mit mindestens 3 Eichblattsalatblättern belegen, leicht mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern (Pfeffer nur aus der Pfeffermühle)

Das Rinderhack mit dem Ei vermengen

und ca. 50 % des Scotch dazugeben. Das Ganze zu einer sehr flachen Bulette formen und erst sehr langsam angaren und dann sehr stark anbraten (Wenn möglich in Butterschmalz)

Joghurt und saure Sahne, salzen, pfeffern und je nach Geschmack mit scharfem Pepperonipulver würzen und schaumig schlagen.

Mit ca. 30 % Masse den Eichblattsalat bestreichen.

Die gut angebratene Hamburgerbulette in den Bacon einwickeln (1 Scheibe muss übrig bleiben) und das Ganze nochmals kurz auf beiden Seiten anbraten.

Heiß auf den Salatboden legen und mit den Chester-Käsescheiben belegen. Dann die Paprika und die Tomatenscheiben und Zwiebelringen darüber legen. Das Ganze dann mit den restlichen Salatblättern abdecken und die Jogurt / Saure Sahne Masse darüber geben. Abschließen kommt die letzte Scheibe Bacon über den Burger. Den

Zitronen- und Limettensaft mit dem Whisky vermengen, pfeffern und in eine kleine Soßiere geben. (Je nach Geschmack kann damit jeder Bissen zusätzlich gewürzt, oder zum Abschluss als Verdauungsgetränk genossen werden. Wichtig ist das Fleisch so heiß wie möglich servieren.

Um den Geschmack nicht durch ein falsches Getränk zu verderben wird empfohlen, dazu ein sehr leichtes Bier zu trinken. (Obergäriges Kölsch) Wasser aber mit sehr wenig Kohlensäure geht auch.... Schmeckt nach mehr.



Hamburger Schichtsalat

Man nehme, sofern vorhanden, weiche Brötchen, des optischen Biogeizers wegen mit Sesam bestreut. Durchschneiden !! Dann die beiden Teile in quadratische Stückchen kleinschneiden. Kurz in Butter anbraten und dann warm halten.

Den Boden einer Glasschüssel mit einem Joghurt-Quark Gemenge einstreichen und Salzen. Darüber eine Schicht Salatgurken geben. Salzen .Pfeffern. Darüber eine Schicht Gouda (Scheiben) Dann Friseesalatblätter legen.

Jetzt kommt die erste Schicht der angebratenen Brötchenstücke (Unterseite der Brötchen!

Das Ganze mit etwas weißem Balsamico beträufeln und ruhen lassen.

Gemischtes Hackfleisch (Salz, Pfeffer und mit einem Ei vermengen und kneten) in sehr flache Buletten formen und gut durchbraten.

Dann sofort in die Glasschüssel als nächste Schicht geben. Mit Zwiebelringen belegen und etwas Ketchup darüber. Danach Gouda in Scheiben legen und diesen stark pfeffern und mit Mayonnaise bestreichen. Scheiben von Salatgurken darüber und zum Schluss die oberen Seiten der

Möhrenburger oder auch der Karnickel-hasserburger

Wer unbedingt vegetarisch Hardcore leben und essen will und trotzdem trendy sein möchte, der kann sich einen Möhrenburger nach folgender Rezeptvorlage machen. Er muss aber deshalb nicht gegessen werden.

Burgerbrötchen! Habiert!

Für einen Burger benötigt man etwa 200 g frische Möhren kleingeraspelt, Paniermehl, ein Ei - kann auch durch etwas Sahne ersetzt werden, Salz, Pfeffer, ca 50 g Saure Sahne, 50 g Joghurt, Weißen Balsamico, Friseesalat (etwa 10 Blätter) 2 Scheiben Tomaten, 5 Scheiben Salatgurken, Zwiebelringe und eine Knoblauchzehe.

Geraspelte Möhren mit dem Paniermehl und dem Ei (alternativ: der Sahne) und geraspeltem Knoblauch solange kneten, bis eine einigermaßen feste Masse daraus geworden ist. Masse zu einer flachen Bulette formen. Mit Palmfett anbacken (Erst kurz vor dem Anbacken Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Auf keinen Fall Salz schon zum Kneten der Masse verwenden. Es schadet zwar nicht, liest sich aber sehr kompetent, wenn man so was vorschreibt.

Salatgurkenscheiben in feine Streifen schneiden. Saure Sahne und Joghurt mixen und mit etwas weißem Balsamico und Pfeffer würzen. Salatgurkenstreifen zu der Marinade hinzufügen.

Tellerboden mit mindestens 5 Blättern Friseesalat belegen und leicht mit Pfeffer und Salz bestreuen und mit etwas

kleingeschnitten Brötchen legen.

Sofort servieren, bevor aus dem Kunstwerk eine ekeleregende Pampe wird.

Die Mengen und Zutaten können je nach Geschmack, Verträglichkeit und Laune angepasst werden. Pro Person sollte man mit ca. 300 g Gesamtmasse rechnen, damit man auch ein wenig satt wird.



Balsamico beträufeln. Bötchen-Unterteil auf die Salatblätter legen und mit der Marinade bestreuen, darauf eine Tomatenscheibe und ein paar Zwiebelringe geben. Heißen Möhrenburger darauflegen, restliche Marinade und mit der zweiten Tomatenscheibe sowie den Salatblättern bedecken. Pfeffern, salzen und den Brötchenkopf drauflegen.

Fertig ist das Karnickelfutter.

Dazu ist ein gut gekühlter Grauburgunder zu empfehlen.

Tofufilethamburger

Weiche, geschmacklosen Brötchen unter Narkose durchschneiden. Den unteren Teil der Burgerbrötchens mit etwas Biojogurt bestreichen, mit Zwiebelringen belegen, darüber eine aus der Bioaufzucht einer holländischen Glaspalastgartenanlage gereiften Tomatenscheibe

legen.

Darauf eine ca 265 g schwere einer frisch geschlachtete Tofufluchtente Flügelfiletscheibe nur leicht angedünstet (wegen der Acylamid Gefahr) legen. Ein oder zwei Stängel Rucola legen, noch einen Löffel voll Naturjoghurt darüber, Pfeffern, Salzen, etwas

Paprikapulver dazu. Um das Ganze schmutz- und verletzungsfrei genießen zu können sollte man das Ganze mit dem Oberteil des Brötchens belegen. Zum besseren Verdauen empfehlen wir als Getränk mindestens 0,3 Liter Marillen-Schnaps, frische gezapft.

