

Kochen

Peter Scharff

Dienstag, 03.09.2019

Mediterraner Gemüse-Kräuter-Burger

Für 4 Personen

Zutaten:

Für die Burger-Brötchen:

Für den Vorteig

40 g Hefe
600 ml Wasser, kalt
4 Knoblauchzehen, durchgepresst
300 g Mehl (Typ 550)

Für den Hauptteig

700 g Mehl (Typ 550)
15 g Salz, fein (z. B. Himalayasalz)
1 TL Pfeffermischung
1 Stiel Rosmarin
1 Stiel Thymian
100 ml Olivenöl, extra nativ

Für das Auberginen-Püree

700 g Auberginen (2 Stück)
30 g Knoblauchzehen (ca. 4-5 Stück)
Meersalz

Für das Knoblauch-Olivenöl

20 g Knoblauchzehen
80 ml Olivenöl, extra nativ

Für das Gemüse

300 g Paprika, gelb
300 g Paprika, rot
400 g Zucchini

Für die Balsamico-Zwiebeln

1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
200 g Zwiebeln
Salz
Pfeffer
1 Stiel Thymian
50 ml Wasser, ca.
100 ml Balsamicoessig
1 Stiel Thymian

Für die Burger-Deckel

Kräuter, gehackt (nach Belieben, Salbei, Rosmarin, Thymian)
Oliven, schwarz
halbgetrocknete Tomaten
Kirschtomaten
Meersalz



Chiliflocken, geschrotet
2 EL Olivenöl



Sonstiges

20 Kräuter-Oliven, grob geschnitten
3 EL Tomatenmark
2 EL Basilikum-Pesto
16 Blätter Rucola
1 Stiel Basilikum (oder Petersilie, Rosmarin, Bohnenkraut)
Meersalz
Pfeffer
2 TL Parmesan, gerieben

Zubereitung

1. **Am Vortag** für den Vorteig Hefe und Wasser verrühren, bis die Hefe gelöst ist.
2. Knoblauch und Mehl zugeben und den Vorteig über Nacht kühl abgedeckt stehen lassen.
Das übrige Mehl ebenfalls über Nacht kühlen.
3. **Am nächsten Tag** die Zutaten für den Hauptteig und den Vorteig in einer Küchenmaschine, auf langsamer Stufe etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
4. Den Teig in 12 Portionen zu je 110 g teilen und rund kneten.
5. Teiglinge auf ein leicht bemehltes Blech setzen, abdecken und ca. 30 Minuten kaltstellen und gehen lassen.
6. Vier Teiglinge ca. 1 cm dick und rund ausrollen (die übrigen Teiglinge einfrieren).
7. Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Ein Backpapier leicht ölen und auf ein Blech geben. Teiglinge daraufsetzen.
9. Die Oberfläche der Teiglinge mit etwas Wasser besprühen oder bestreichen.
10. Die Oberfläche mit Oliven, getrockneten Tomaten, Kräutern wie Thymian und Rosmarin sowie etwas Meersalz bestreuen. Zuletzt noch mit etwas Olivenöl bestreichen.
11. Die Teiglinge bei Zimmertemperatur abgedeckt weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.
12. Eine Schale mit Wasser auf den Backofenboden stellen. Teiglinge auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
13. **Für den Auberginenaufstrich** die Auberginen mit einem kleinen Küchenmesser rundherum ca. 10-15 Mal mehrfach einschlitzen.
14. Knoblauchzehen abziehen, längs vierteln und einzeln in die Aubergineneinschnitte stecken.
15. Die vorbereiteten Auberginen auf ein mit Salz (ca. 1 cm hoch) bestreutes Backblech setzen und auf der mittleren Schiene bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 1 Stunde garen.
16. Die noch heißen Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben.



17. Die Masse auf einer Platte flach streichen und gut ausdampfen lassen.

18. **Für das Knoblauchöl** die Knoblauchzehen abziehen und grob schneiden.

19. Knoblauch und Olivenöl zu nicht zu feinem Knoblauchöl mixen.

20. Für das Gemüse beide Paprikasorten und Zucchini putzen. Paprika halbieren, entkernen und achteln.

21. Zucchini längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

22. Das Gemüse leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

23. Die entstandene Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen

24. Das Gemüse mit etwas Knoblauchöl beträufeln und ca. 10 Minuten marinieren.

25. Die Gemüse auf ein Backblech geben und auf der mittleren Schiene, bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten garen.

26. **Für die Balsamico-Zwiebeln** Knoblauch abziehen und fein hacken.

27. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden.

28. Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

29. Thymianblättchen abzupfen. Mit Balsamico und Wasser zu den Zwiebeln geben und weitere ca. 5 Minuten weich schmoren.

30. Die Brötchen aufschneiden. Jeweils eine Hälfte mit Tomatenmark und eine mit Auberginenpüree bestreichen.

31. Das Grillgemüse auf die unteren Hälften der Brötchen verteilen.

32. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit einigen Rucola-Blättern, etwas Pesto, Kräutern wie Basilikum und Parmesan anrichten.

33. Brötchendeckel daraufsetzen und im Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 6 Minuten backen.