



Burger Crunchies

Zutaten

- 1 Packung Toastbrötchen (Vollkorn oder Dinkel)
- 500 g gemischtes Hackfleisch oder eine vegane Alternative
- 8 Scheiben Käse (Cheddar oder Gouda)
- 2 große Tomaten
- 8 Salatblätter



Zubereitung

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver würzen und gut vermengen. In 8 gleich große Portionen teilen und zu flachen Patties formen. Die Patties etwas größer als die Toastbrötchen formen, da sie beim Braten schrumpfen.

Eine Pfanne stark erhitzen und die Patties von jeder Seite ca. 3–4 Minuten braten, bis sie vollständig durchgegart sind. Kurz vor Ende der Garzeit jeweils eine Scheibe Käse auf die Patties legen und schmelzen lassen.

Die Toastbrötchen im Toaster oder Backofen kurz rösten, bis sie leicht knusprig sind.



Für die Burgersoße

- 200 g Skyr
- 1 EL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL fein gehackte Gewürzgurken
- 1–2 TL Gurkenwasser
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver

Für die Burgersoße Skyr, Senf, Tomatenmark, Gewürzgurken und Gurkenwasser miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver abschmecken und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Toastbrötchen mit Burgersoße, Salat, Tomaten und den Käse-Patties belegen und servieren.





Selbstgemachte Chicken-Nuggets

Zutaten

- 1 kg Hähnchenbrustfilet
- 500 ml Buttermilch
- 2–3 Eier
- 150 g Weizenmehl
- 250 g Panko oder ungesüßte Cornflakes, gepufften Quinoa
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver (edelsüß)
- Knoblauchpulver

Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Die Buttermilch kräftig mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. Das Fleisch hineinlegen, gut mit der Marinade vermengen und mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.



Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Panko oder zerbröselten Cornflakes, gepufften Quinoa vorbereiten. Das Fleisch aus der Buttermilchmarinade nehmen und nicht trocken tupfen. Zunächst im Mehl wenden, anschließend durch das Ei ziehen und zum Schluss mit Panko oder Cornflakes panieren. Die Panade gut andrücken. Das Mehl kann nach Belieben zusätzlich mit Kräutern oder Gewürzen verfeinert werden.

Zubereitung im Backofen: Bei 180 °C Umluft ca. 20–25 Minuten backen, bis die Nuggets



durchgegart und außen knusprig sind.

Zubereitung im Airfryer: Bei 200 °C ca. 10–12 Minuten garen, bis die Nuggets durchgegart und außen knusprig sind.



🍷🍊🍰 Couscous-Salat 🍷🍊🍰

Zutaten

- 450 g Couscous
- 450 ml Gemüsebrühe
- 1 große Gurke
- 2 Paprika, bunt
- 3 Pfirsiche
- 1 Bund Petersilie
- Saft von 1 Zitrone
- 80 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Den Couscous mit der heißen Gemüsebrühe übergießen, 5–10 Minuten quellen lassen und anschließend mit einer Gabel auflockern.

Gurke, Paprika und Pfirsiche in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie fein hacken.

Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Alle Zutaten miteinander vermengen und den Salat ca. 20 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.





Smashed Potato Waffle

Zutaten

- *gekochte Kartoffeln vom Vortag (festkochend oder vorwiegend festkochend)*
- *geriebener Mozzarella oder ein würzigerer Käse nach Geschmack*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *etwas Öl*



Zubereitung

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser gar kochen und anschließend gut ausdampfen und abkühlen lassen. Noch besser eignen sich bereits gekochte Kartoffeln vom Vortag.

Ein beschichtetes Waffeleisen mit etwas Öl einpinseln und eine dünne Schicht geriebenen Käse auf die untere Platte streuen. Eine ganze gekochte Kartoffel darauflegen und mit dem Waffeleisen vorsichtig zerdrücken. Dabei darauf achten, dass die Kartoffel nicht zu dünn gepresst wird und etwa 2 cm dick bleibt, damit sie nicht zerfällt.

Die Kartoffelwaffel ca. 8 Minuten backen, bis sie außen goldbraun und knusprig ist.

Für den Kräuterquark

- *500 g Magerquark*
- *200 g saure Sahne*
- *1 Knoblauchzehe*

Für den Kräuterquark Magerquark und saure Sahne miteinander verrühren. Knoblauch fein hacken oder pressen, die frischen Kräuter

- *frische Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch und Dill (alternativ TK-Kräuter)*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *1 Spritzer Zitronensaft*

fein schneiden und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Den Kräuterquark zusammen mit der knusprigen Käse-Kartoffelwaffel servieren.