

# „Der gesunde Big Mac“

## Zutaten für 5 Personen:

### Brötchen

250 g Dinkelmehl  
½ Würfel Germ  
180 ml Milch  
40 g Butter  
2 Stk. Eier  
1 TL Sesam, 1 TL Salz, 1 TL Zucker

### Fleisch Patty

800 g Faschiertes Rind (160g pro Patty)  
50 g Zwiebel  
Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten

### Sauce

100 g Joghurt  
50 g Magertopfen  
1 Zehe Knoblauch  
50 g Zwiebel  
50 g Essiggurken  
Salz, Pfeffer

### Restliche Zutaten

1 Stk. kleine Zwiebel  
1 Stk. Tomate  
4 Stk. große Salatblätter  
3 Stk. Essiggurken  
4 Scheiben Käse (Gouda)

## Zubereitung:

1. Milch, Germ und Zucker in eine Schüssel geben und lauwarm erwärmen.
2. Mehl, Salz und zerlassene Butter hinzufügen und 5 min kneten. Den Teig zugedeckt 60 min warm gehen lassen.
3. Nach der Gehzeit den Teig in 5 gleich große Stücke teilen und einzeln von innen nach außen arbeiten. Die Teigoberfläche muss Spannung haben. (richtiges Ausformen der Brötchen, siehe Video) Den Teig anschließend auf einem Backblech geben und 30 min abgedeckt ruhen lassen. Nach 20 min den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Danach die Brötchen mit Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen, auf mittlerer Schiene ca. 12 min backen.
4. Zwiebel schälen und fein hacken. Faschiertes mit Zwiebeln vermischen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Das Fleisch auf 5 Portionen aufteilen und zu Patties formen. Patties in Öl anbraten.
5. Für die Sauce werden die Zwiebel, gepresster Knoblauch und die Essiggurken fein geschnitten und anschließend mit allen Zutaten gemeinsam in einem Behälter vermengt.
6. Gemüse zum Belegen waschen und schneiden.
7. Abschließend wird der Burger mit Tomatenscheiben, mundgerechten Salatblättern und Zwiebelringen zusammengesetzt und auf eigenen Wunsch können noch in Scheiben geschnittene Essiggurken und Käsescheiben hinzugefügt werden.

## Chicken Wrap mit Avocado

### Zutaten für 4 Personen:

#### 4 Vollkorn tortillas

#### Fleisch

300 g Hühnerfilet

2 EL Olivenöl

2 Msp. Paprikapulver

Salz, Pfeffer

#### Sauce (Guacamole)

2 Avocados

1 Stk. Tomate

50 g Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

1 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

#### Zum Füllen:

1 Kopf Eisbergsalat

1 Stk. Tomate

1 Stk. Paprika

### Zubereitung:

1. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und zerdrücken. Die Zwiebel und die Tomate klein würfeln und dazugeben. Am Schluss die Knoblauchzehe reinpressen und die Guacamole mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Hühnerbrust in Streifen schneiden, mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und in dem Olivenöl anbraten. Die Tomate, den Salat und die Paprika klein schneiden und beiseitestellen.
3. Die Tortillas kurz in der Pfanne oder in der Mikrowelle erhitzen, mit den Hühnerstreifen, der Guacamole und den anderen vorbereiteten Zutaten füllen. Abschließend den Chicken Wrap nur noch rollen und genießen!

# Apfeltasche

## Zutaten für 8 Stück:

### Teig

200 g Dinkelmehl

40 g gemahlene Haselnüsse

4 EL Honig

1 Stk. Ei

80 g Topfen

2 EL Olivenöl

### Füllung

2 Stk. große Äpfel

2 Msp. Zimt

2 EL Honig

2 TL Zitronensaft

1 Stk. Ei zum Bestreichen

Staubzucker zum Bestreuen

## Zubereitung:

1. Das Dinkelmehl mit den geriebenen Haselnüssen in eine Schüssel geben.  
Den Honig, das Ei, den Topfen und das Olivenöl dazugeben und anschließend alles zusammen mit einem Mixer mit Knethaken kneten. Den Teig im Kühlschrank ca. 25 Minuten rasten lassen.
2. Die Äpfel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel zusammen mit Honig, Zimt und Zitronensaft in einen Topf geben. Die Äpfel so lange erhitzen, bis sie anfangen zu köcheln und weich sind. Danach beiseitestellen.
3. Den Ofen auf 175°C (Heißluft) vorheizen und in der Zwischenzeit den Teig ausrollen. Aus dem Teig mit einem runden Ausstecher Kreise ausstechen.
4. Die Kreise (ca. 5 cm Durchmesser) auf einer Hälfte mit einem Kaffeelöffel füllen und dann zu Halbkreisen zusammenklappen. Am Rand den Teig mit einer Gabel festdrücken und zum Schluss ein Ei verquirlen und damit die Apfeltasche bestreichen.
5. Im vorgeheizten Ofen die Apfeltaschen ca. 20 Minuten backen, bis sie goldgelb sind. Am Ende mit etwas Puderzucker oder Birkenzucker bestreuen.