Gebratenes Essen

Beim Braten und Frittieren ist es wichtig, geeignetes Fett – am besten Sonnenblumen- oder Rapsöl – zu verwenden. Es muss schön erhitzt sein! Das Öl sollte in der Pfanne niemals anfangen zu rauchen. Dann ist es zu heiß.

Das Schnitzel oder Bürgerschen erst in die Pfanne/Frittiertopf legen, wenn das Bratgut im Fett schön brutzelt. Ist das Öl noch zu kalt, saugt sich das Bratstück nur mit Öl voll und wird noch ein fetterer

Matsch als vorher. Schon kleine Wassertropfen lassen Öl spritzen, also möglichst trockene Sachen braten, auf nasse tropfende Hände achten und nicht im Regen frittieren! Frittiert ihr doch mal was eher Saftiges wie rohe Kartoffeln, muss das schön langsam und mit Bedacht ins Frittiert gefangen.

Bei panierten Dingen drauf achten, sie vorher abzuschütteln, sodass nicht so viele lose Krümel mit ins Fett kommen. Da bei großen Bratladungen das Raus-

holen und Reinlegen von Bratlingen länger dauert als zu Hause, am Besten zu zweit arbeiten. Und immer mal wieder mit ner Schöpfkelle verkohlte Krümel rausfischen.

Das Bratfett kann nach dem Braten durch einen Kaffeefilter gefiltert und später wieder verwendet werden. Wie vielleicht bekannt altes Öl nie in den Abfluss kippen, sondern in eine Flasche oder Tüte schütten und in den Restmüll damit.

- Vegetarische Burger
- Veganes Schnitzel
- SOJASCHNETZEL – aka Chunks
- SEITAN - SCHNITZEL – Fettfrisbee auf Glutenbasis
- ROCK AM BURGER 100 Patties
- Reisburger
- HAFERFLOCKENGEMÜSEBRATLING – Burger gegen Nazis
- Falafel oder Burger
- Bratlinge
- BEIGNETS – Unsere Lieblingsfettbällchen: Beignets sind frittierte Fettbällchen. Obwohl Zucker dabei ist, sind sie als Beilage zu salzigen Soßen ein Hit.

Vegetarische Burger



> Im **Rahmen** der **Juleica** **Zeitraum:** 11.3. bis 18.3.2017 **Author*innen:** Sabrina, Lisa und Jonas **Personen:** Gekocht für 23 Personen

a) Bohnen-Patty

Zutaten (für ca. 7 Pattys)

- 1 Dose (255 g Abtropfgewicht) Kidneybohnen
- 4 EL Haferflocken
- 1 große Möhre
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer, Salz, Thymian
- Mehl

Zubereitung

1. Zwiebeln anbraten.
2. Möhre kleinraspeln.
3. Knoblauch kleinschneiden.
4. Alle Zutaten vermengen und ein wenig pürieren.
5. Bei relativ hoher Temperatur in Rapsöl braten, dabei Festkleben an den Händen mit Mehl verhindern.

Es wurde die siebenfache Menge zubereitet, was für 50 kleine Pattys gereicht hat

b) Rotkohl-Patty

Zutaten (für ca. 30 Pattys)

- 3 Gläser Rotkohl
- 6 Zwiebeln
- Ca. 300 g Mehl
- Salz, Pfeffer, Cumin, Paprikapulver

Zubereitung

1. Zwiebeln kleinschneiden.
2. Alle Zutaten vermengen und ein wenig pürieren.
3. Bei relativ hoher Temperatur in Rapsöl braten, dabei Festkleben an den Händen mit Mehl verhindern.

c) Burger-Beilagen

Zutaten

- 60 kleine Burgerbrötchen
- 2 Gläser eingelegte Gurken
- 10 Tomaten
- 300 g Röstzwiebeln
- 4 Zwiebeln (davon 2 als Ringe anbraten)
- 1 Eisbergsalat
- 2 Rucola-Salat-Packungen
- 2 Packungen Scheibenkäse
- Ketchup, Senf, Mayonnaise, Tsatsiki

Zubereitung

1. Gemüse in Scheiben schneiden.
2. 2 Zwiebeln als Ringe anbraten.
3. Burgerbrötchen wenige Minuten in den Ofen.

d) Burgersoße

Zutaten

- 100 ml Gewürzketchup
- 100 ml Mayonnaise
- 1 EL Senf
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Grillgewürz o.Ä

Zubereitung

1. Alle Zutaten verrühren.

Veganes Schnitzel

Zutaten

- 500 g Gluten
- 200 ml Wasser
- 10 g Paniermehl
- 4 g Paprikapulver
- 4 g Salz
- 4 g Pfeffer
- 4 g Currypulver
- 20 g Gemüsebruhe (gekürnt)
- 6 Zwiebeln

Zubereitung

Gluten in einer Schüssel geben dazu das Wasser in die Schüssel geben danach kommen die Gewürze dazu und zum schluss geben sie das semmelmehl dazu nun muss alles geknetet werden bis ein schöner Teig geformt ist (20 min) jetzt den Teig auf einen Teller geben und 20 in den Kühlschrank geben und abkühlen lassen wenn der Teig fest geworden ist kann er nun in scheiben geschnitten werden (je nach bedarf) nun nehmen wir ein Topf mit Wasser und gegen da Zwiebeln und Gemüsebrühe dazu und bringen das Wasser zu kommen 1 Stunde kochen lassen wenn die Stunde rum ist können die Stücke abgegossen werden und abkühlen nun können alle Stücke gewürzt werden (je nach geschmack) jatzt 3 Teller nehmen und auf einen Paniermehl,Mehl und der 3 Teller können dann die Panierenten Stücke getan werden jetzt nehmen wir eine Pfanne mit Öl und braten die Stücken an bis sie Goldbraun sind wenn alles fertig ist kann alles schön auf den Teller plaziert werden

Guten Appetit

SOJASCHNETZEL – aka Chunks

Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner + evt. Wok
- • Schlüssel
- • 4 kg Sojaschnitzel
- • 1 L Öl
- • 2-3 L Gemüsebrühe
- • Je 30 g Salz, Paprika, Pfeffer, Rosmarin, Senf
- • 300 ml Sojasauce
- • 100 ml Essig

Zubereitung

Viele kennen das so: Chunks kochen, dann ausquetschen und in einem Gewürzsud einweichen. Sehr viel effektiver ist im Unterschied dazu die "Risottomethode":

1. 1. Öl in die Pfanne geben und die Schnitzel im trockenen Zustand darin kurz anbraten. Soviel Schnitzel in die Pfanne geben, dass der Boden bedeckt ist.
2. 2. Alles mit Gemüsebrühe, Sojasoße und Essig ablöschen, bis die Chunks knapp mit Flüssigkeit bedeckt sind. Gewürze dazu geben und im diesem Sud köcheln lassen.
3. 3. Nun ab und an umrühren und regelmäßig Flüssigkeit nachkippen. Wenn die Chunks in der Mitte weich sind, den Sud verdampfen lassen und die Chunks unter Wenden krustig anbraten.

SEITAN - SCHNITZEL – Fettfrisbee auf Glutenbasis



Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner + 15 L–Topf
- • Pfanne, Pfannenwender
- • 2 kg Gluten (Seitan-Fix)
- • 400 g rote Linsen
- • 1,5 L Wasser mit Gemüsebrühe
- • 1 kg Zwiebeln
- • Je 50 g Salz, Paprika, 20 g Pfeffer
- • 1 Packung Semmelbrösel
- • 2 L Öl

Zubereitung

1. 1. Zwiebeln anbraten, mit Gemüsebrühe und roten Linsen auffüllen, aufkochen.
2. 2. Gewürze dazu geben und sehr würzig abschmecken. Mit Gluten verrühren und gut durchkneten.
   Es soll eine Masse rauskommen, die nicht zu zäh ist, aber auch nicht auseinander fällt.
   Wenn der Teig noch zu flüssig wirkt, dann einfach mehr Gluten dazugeben.

3. 3. Schnitzeln: Faustgroße Teigbrocken nehmen, mit einer Flasche platt rollen und in Semmelbrösel drücken. Öl heiß machen und die Schnitzel lange braten, bis sie goldbraun sind und innen drin nicht mehr roh.

ROCK AM BURGER 100 Patties

Quelle: KüfA Suhl

- 4 Packungen Haferflocken
- 1 Packung Couscous oder Hartweizengrieß und 250g Röstzwiebeln + 3 EL Gemüsebrühe (zusammen mit kochendes Wasser vorher einweichen)
- 10 Zwiebeln (gewürfelt oder in Küchenmaschine zerkleinert)
- 5 Zehen Knoblauch
- 3 gestrichene EL Currypulver
- 5 gestrichene EL Paprikapulver
- 3 gestrichene EL Cayennepfeffer
- 5 gestrichene EL Salz
- 5 gestrichene EL Thymian
- 3 gestrichene EL Pfeffer
- 800g Tomatenmark
- 1 Dose Kidney-Bohnen 2500g (Abtropf 1560g) abtropfen und mit Pürierstab oder Küchenmaschine zerkleinern

Alle Zutaten zusammen durchkneten und ziehen lassen, dann mit der Hand zu einer Kugel formen und in einer Burgerpresse das Pattie formen. Mit Öl von beiden Seiten anbraten und schmecken lassen. □□

Reisburger

Quelle: Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden

`150 Stück`

- 5 Kg Reis
- 1kg Tomaten
- 2kg Porree
- 2kg Zwiebeln
- 3 kg Paprika
- 3 Tuben Tomatenmark
- eine kleine Flasche Senf

1. Reis lange kochen, damit er etwas klebrig wird
2. Alle Zutaten klein schnippeln und zum Reis geben
3. Alles gut würzen und am besten über Nacht ziehen lassen
4. Zum binden eventuell etwas Sojamehl verwenden
5. Mit viel Öl anbraten

dazu: 150 Burgerbrötchen, Salat, Gurken, Tomaten, vegane Majo... eben was das Burgerherz begehrt.

HAFERFLOCKENGEMÜSEBRATLING – Burger gegen Nazis

Mit Brötchen, Sojanäse und frischem Salat wird der Bratling zum Burger.

Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner + Pfanne
- • Pfannenwender
- • 15 L –Schüssel
- • 3 kg Gemüse (Karotten, Kartoffeln, Zucchini)
- • 1 L Öl
- • 500 g Zwiebeln
- • 1 Knolle Knoblauch
- • Je 100 g Senf, Tomatenmark
- • Je 50 g Salz, Paprika Edelsüß, 20 g Pfeffer
- • 2 kg Haferflocken
- • Vielleicht: 1 Bund Kräuter, 100 g Rosinen, 200 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. 1. Das Gemüse möglichst klein raspeln. Dann klein geschnittene Zwiebeln, den zerdrückten Knoblauch, das Tomatenmark, den Senf und die Gewürze dazu geben. Die Haferflocken dazu geben und alles gut zusammenkneten, bis eine feste Burgermasse entsteht.
2. 2. Schmecken sollte der Teig etwas zu würzig. Wenns genau lecker schmeckt, kann es sein, dass der Burger am Ende zu fad schmeckt. Kleine leckere Highlights können Rosinen und Sonnenblumenkerne im Teig sein. Frische Kräuter werten den Burgerteig auch enorm auf.
3. 3. Jedefalls dann Burger formen, schön flach drücken und braten.


Ungeniessbar
bleiben

Falafel oder Burger

Quelle: Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden

```
Falafel: circa 150 Stück
Burger: circa 50 Stück
```

- 2500 g trockene Kichererbsen
- 8 Zitronen
- 7 Zwiebeln
- 10 Knoblauchzehen
- Koriander
- Kreuzkümmel
- Chilipulver
- Salz
- 500 g Mehl
- Petersilie
- 1 Pckg Backpulver

1. Die Kichererbsen mindestens 12 Stunden in Wasser einlegen
2. Danach ordentlich pürieren
3. Die Zitronen auspressen
4. Den Zitronensaft, das Mehl, Backpulver, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben
5. Mit den Gewürzen abschmecken, die Rohmasse sollte eine angenehme Schärfe haben

Wir haben die Falafel mit der Hand geformt und im Bräter mit viel Öl und mittlerer Hitze von beiden Seiten angebraten.

Bratlinge

Credits: AJUCA Küchencrew 2025

Zutaten	Menge (50)	Menge (300)
Patties	(bestehend aus 3/18 kg Gemüse)	
Möhren	1 kg	6 kg
Zucchini	1 kg	6 kg
Kartoffel	1 kg	6 kg
Zwiebeln	500 g	3 kg
Knoblauch	1 Knolle	6 Knollen
Senf	100 g	600 g
Tomatenmark	100 g	600 g
Kidneybohnen	1 Dose	6 Dosen
Petersilie	1 Bund	6 Bund
Haferflocken	2 kg	12 kg
Pfeffer	20 g	120 g
Salz	50 g	300 g
Paprika Edelsüß	25 g	150 g
Majoran	50 g	300 g
Paprika geräuchert	25 g	150 g
Öl zum Braten	1 L	6 L



TIPP(bzw. Bemerkung auf dem Camp) : Wenn ihr die Haferflocken püriert, also Haferflockenmehl herstellt, braucht ihr vermutlich weniger Haferflocken zum Binden der Masse

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und im Gemüsehäxel-Aparillo raspeln. (Elektrischen Gemüseschneider besorgen und Raspelklinge (mini-fein) einsetzen. Stelle sicher, dass unter der Klinge der Gemüreausschupser-Aufsatz eingesetzt ist. Platziere einen Gastrobehälter auf einer Erhöhung (z.B. Bierbank) unter der Öffnung des Reibegerätes und sammle das Gemüse. Wenn so nen fancy Gemüseschneider nicht da ist, benutzt einfach ganz viele Reiben. Bevor du dieses weiterverwendest drücke die Gemüse-Flüssigkeit aus dem geriebenen Gemüse nach und nach durch ein Küchenhandtuch raus (Die Kombi Küchenhandtuch in Sieb und mit Topf auspressen gilt als approved.).
2. Zwiebeln in ganz kleine Würfel schneiden. Knoblauch ebenfalls. Petersilie auch.
3. Gehäxelter Gemüse, klein geschnittene Zwiebeln sowie Knoblauch mit Tomatenmark, Senf, Sojasoße und Gewürze hinzugeben. Die Haferflocken dazu geben und alles gut zusammenkneten, bis eine feste Burgermasse entsteht.
4. Schmecken sollte der Teig etwas zu würzig. Wenns genau lecker schmeckt, kann es sein, dass der Burger am Ende zu fad schmeckt.
5. Jedefalls dann Burger formen, schön flach drücken und in ausreichend Öl von beiden Seiten braten, anschließend in einem seperaten Gastrobehälter verwahren.

BEIGNETS – Unsere Lieblingsfettbällchen: Beignets sind frittierte Fettbällchen. Obwohl Zucker dabei ist, sind sie als Beilage zu salzigen Soßen ein Hit.

Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner + evt. Wok
- • 15 L – Teigschüssel
- • Siebkelle zum Rausfischen
- • 5 kg Mehl
- • 250 g Zucker
- • 5 Päckchen Trockenhefe
- • 50 g Salz
- • 3 L lauwarmer Wasser
- • 3 L Öl zum Frittieren



Zubereitung

1. Mehl und Salz vermischen. Die Hefe in dem Wasser mit dem Zucker auflösen und so 10 min vor sich hin blubbern lassen. Dann in das Mehl kippen und ordentlich verkneten. Der Teig sollte eine etwas flüssigere Konsistenz haben als zum Beispiel Brot- oder Pizzateig. Jetzt den Teig unter einem Tuch ruhen lassen – vielleicht 1/2 Stunde.



2. Beignets matschen und frittieren, dabei am Besten zu zweit arbeiten. Öl heiß werden lassen – dass es soweit ist, seht ihr wenn Teig im Öl mit vielen kleinen Bläschen zischt. Währenddessen eine kleine Schale mit Zuckerwasser vorbereiten, in das ihr immer wieder eure Hände tauchen könnt, damit der Teig nicht so an der Haut klebt. Jetzt Teig grabaschen und zwischen Daumen und Zeigefinger portionsweise einen walnussgroßen Flatsch Teig vorsichtig in die Pfanne quetschen. Stellt euch vor, ihr wolltet einem mit Sand gefüllten Luftballon die Kehle mit Daumen und Zeigefinger zu drücken bis ihr ihm den Kopf abquetscht. Mit dem Kopf aber nach unten, weil der quasi ins Öl fallen soll.

3. Wenn die Hefeköpfe goldbraun sind, heraus fischen und abtropfen lassen. Lecker ist es, wenn sie mit ein bisschen Zucker besieelt werden. Das ist dann das gewisse Etwas, auch wenn sie später herzhaft gegessen werden. Schmeckt lecker mit dem Gemüseragout!