

Ofenburger für Zwei

Nachdem der XXL Ofenburger so grandios ankam, gibt's nun das Rezept in reduzierter Menge, sodass der Ofenburger für zwei Personen ideal ist! Der saftige Burger ist geschmacklich ein absolutes Highlight, unkompliziert in der Zubereitung und so überaus köstlich und formschön zugleich! Mit Salat und Pommes ist der Ofenburger übrigens ein köstliches Hauptgericht ☐

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, optional ohne Milch, Ei und fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende



Für einen Ofenburger mit 18cm Durchmesser

Für den Teig:

160g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)

25g Kartoffel- oder Tapiokastärke

1/2 P. Trockenhefe oder 1/4 Würfel Frischhefe

90ml lauwarmes Wasser (28 – 30 Grad)

90ml Milch (ggf. laktosefrei)

1 EL Speiseöl

1/2 TL Zucker

1/2 TL Salz

1/2 schwach gehäufter TL Flohsamenschalenpulver

1 TL Backpulver

Für die Füllung:

1 EL Speiseöl
1/2 Zwiebel, gehackt
1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
200g Hackfleisch, gemischt
1/2 EL Tomatenmark
1 EL glutenfreie Sojasoße (Tamari)
1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
Pfeffer
1/2 kleine Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
1 Essiggurken, in Scheibchen geschnitten
25g Bacon, auf Wunsch kross gebraten
1/2 Tomate, in dünne Scheiben geschnitten
4 Scheiben (etwa 180g) Schmelzkäse (ggf. laktosefrei)

Für die Soße:

50g Schmand (ggf. laktosefrei)
30g Mayonnaise (ggf. laktosefrei)
20g Ketchup
Salz
Pfeffer

Für den Belag:

1/2 Ei, verquirlt
Sesam

Außerdem:

Fett oder Speiseöl für die Form

1. Für den Teig alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen.
2. Die Hefe, egal ob Trocken- oder Frischhefe, im lauwarmen Wasser auflösen und dann mit der Milch und Öl zum Mehlgemisch geben. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in der Rührschüssel belassen und 15 Minuten bei Zimmertemperatur, abgedeckt mit einem Geschirrtuch, quellen lassen.
3. Den Teig nochmals durchkneten, dann 2/3 vom Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine gut gefettete Springform (18cm Durchmesser) damit auslegen, dabei einen Rand

hochziehen. Den restlichen Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche in Springformgröße ausrollen. Beide Teige etwa 30 Minuten, abgedeckt mit einem Geschirrtuch, auf der Arbeitsfläche aufgehen lassen. Unterdessen den Backofen auf 180 Grad Umluft aufheizen.

4. Unterdessen die Füllung herstellen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch zugeben und alles bröselig braten. Anschließend Tomatenmark, Sojasoße, Paprikapulver und Pfeffer zugeben und alles gut mischen. Restliche Zutaten für die Füllung bereitstellen. Alle Zutaten für die Soße verrühren und ebenfalls bereitstellen.

5. Anschließend das gebratene Hackfleisch auf dem Teig verteilen. Dann nacheinander Zwiebeln, Gurken, Tomaten, Bacon, Soße gleichmäßig darauf verteilen und dann die Käsescheiben schuppenartig auflegen.

6. Die Teigplatte vorsichtig auflegen und am Rand entlang gut andrücken, sodass die Füllung gut mit dem Teig umschlossen wird. Die Teigplatte mehrmals mit einer Gabel einstechen.

7. Den Teig mit Ei bepinseln und mit Sesam bestreuen.

8. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft, auf mittlerer Schiene) etwa 25 – 27 Minuten backen.

9. Den fertigen Burger aus dem Ofen nehmen und etwa 10 Minuten ausdampfen lassen, damit die Füllung nicht zu sehr aus dem Burger läuft. Anschließend aus der Form nehmen und genießen ?

Milchfrei – Tipp: Für den Teig Milch durch pflanzlichen Milchersatz, z.B. Cashewdrink, ersetzen. Für die Füllung Käse durch eine vegane Käsealternative tauschen. Für die Soße Schmand durch eine vegane Alternative auf Soja- oder Cashewbasis tauschen. Vegane Mayonnaise einsetzen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind viele Ersatzprodukte zu finden.

Fruktosearm – Tipp: Für den Teig anstatt Zucker etwa 1 TL Reissirup oder Getreidezucker verwenden. Für die Füllung Zwiebeln durch Schalotten tauschen und Tomatenmark durch 2 EL glutenfreien Ketchup. Knoblauch, Paprikapulver, Essiggurke und

Tomate nur nach Verträglichkeit einsetzen bzw. der Toleranzgrenze anpassen. Für die Soße fruktosearme Mayonnaise und Ketchup einsetzen.

Eifrei – Tipp: Zum Bestreichen angerührten Ei-Ersatz verwenden.

Bild 1: Hier ist die Reihenfolge zum Befüllen gut ersichtlich, abgeleitet vom XXL Ofenburger. Von links oben nach rechts unten:

1. Teig aufgehen lassen
2. Der aufgegangene Teig
3. Hackfleisch zugeben
4. Zwiebeln zugeben
5. Gurken zugeben
6. Tomaten zugeben
7. Bacon zugeben
8. Soße darauf verstreichen
9. Mit Käse belegen
10. Teigplatte auflegen und am Rand entlang gut andrücken
11. Mit Ei bepinseln und mit Sesam bestreuen
12. Der fertige Ofenburger





