



Barbara Kunze · Jan Bahr

Das
BURGER-
Kochbuch

av BUCH

So geht's, so schmeckt's!

in sich vereint. Bisher sind fünf Geschmacksrezeptoren wissenschaftlich anerkannt: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Umami ist Japanisch und beschreibt eine wohlschmeckende und herzhaftes Sinneswahrnehmung auf der Zunge. Auch die Konsistenz einer Speise hat einen wesentlichen Einfluss auf unser Geschmacksempfinden. In all diesen Aspekten hat der Burger einiges zu bieten. Herzhaftes Fleisch, süßes, weiches Brot, salziger, cremiger Käse, saure Soßen, bitterer, knackiger Salat – ein Biss in einen Burger ist ein Feuerwerk für den Gaumen! Aber nicht nur geschmacklich ist der Burger überaus vielfältig. Ein selbst gemachtes Exemplar mit frischen Zutaten enthält reichlich Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine und – ja, das gibt's – gesundes Fett. Kurz: Ein Burger kann den Anforderungen an eine „ausgewogene Mahlzeit“ durchaus gerecht werden. Natürlich stimmt das Endergebnis nur dann, wenn man

qualitativ hochwertige Zutaten verwendet. Denn diese beeinflussen sowohl den Geschmack als auch den Preis. Und fast nirgendwo ist die Spannweite größer als bei einem Burger. Ein Luftbrot mit millimeterdünner Fleischaufgabe und zwei Spritzern Soße für einen Euro nennt sich genauso „Burger“ wie die 175 Dollar Luxusversion mit Wagyu Rind, Foie Gras, verschwenderisch gehobelte Trüffel und Blattgold obenauf. Beide Varianten sind keine Anwärter auf den besten Burger aller Zeiten, doch was zeichnet ein richtig gutes Exemplar aus? Egal für welches Fleisch, Brot, Gemüse oder welche Soße du dich entscheidest, die einzelnen Zutaten sollte man immer herauschmecken können – und zwar ohne Geschmacksverstärker und zugesetzte Aromen. Die meisten „Fertigsoßen“ scheiden als Ingredienz also schon einmal aus. Die Zutatenliste auf einem Glas Senf oder auf einer Flasche Ketchup gibt dir bereits auf den ersten

Blick eine eindeutige Auskunft: Je kürzer die Liste, desto eher hältst du ein Produkt in Händen, das einem Lebensmittel im herkömmlichen Sinn gleicht. Finden sich allerdings Konservierungsmittel, natürliches oder künstliches Aroma, Hefeextrakt, Natriumglutamat oder gar vollkommen unaussprechliche Worte auf diesem „Beipackzettel“, lass lieber die Finger von dem Produkt. Es ist sicher aufwändiger, Ketchup und Mayonnaise selbst herzustellen als eine Tube aufzuschrauben, aber es ist auch keine Hexerei.

Selbst machen lautet die Devise

Im deutschsprachigen Raum steht die hauseigene Burgerzubereitung nicht gerade auf der Tagesordnung. Häufig hemmt die genaue Einschätzung des eigentlichen Aufwandes. Nicht jeder hat einen Fleischwolf zu Hause. Und im Alltag muss man sich seine Brötchen eben verdienen, anstatt sie selbst zu backen. Doch eigentlich ist ein selbst gemachter Burger eine recht unkomplizierte Sache. Für einen Fleischliebhaber ist ein vertrauenswürdiger Fleischer ohnehin unabdingbar. Hat man am Wochenende Zeit oder Gäste oder beides, lässt man sich von ihm ein schönes Stück Fleisch empfehlen, das er frisch durch den Fleischwolf dreht. Nach

einem kleinen Abstecher ins Käsefachgeschäft und zum Bäcker geht's weiter auf den Gemüsemarkt. Am besten frischen Mutes kaufen, was gerade Saison hat und einen anlacht. Man kann sich auch schon für das nächste Ma(h)l inspirieren lassen. Zuhause wird das Hackfleisch nur noch gewürzt und in Form gebracht, die eine oder andere Soße angerührt oder gekocht (vielleicht ist auch noch selbst gemachtes Ketchup vom letzten Burgeressen übrig) und das Gemüse gewaschen und geschnitten. Dann kann's auch schon losgehen! Das Fleisch wird gebraten, die Soßen verfeinert, und am Ende wird alles liebevoll ins Brot geschichtet – Dem puren Burgergenuss steht nichts mehr im Wege. Oder doch? Da wartet ein duftender, verlockender Burger auf dem Teller und schreit geradezu „Iss mich!“ Doch wer wagt es in Gegenwart anderer schon so recht, den Mund weit aufzureißen und hemmungslos zuzubeißen? Da erblickt man im