

UNGESUND WAR GESTERN

Hamburger sind raffiniert, ausgewogen, gut



Bislang galten Hamburger, Cheesburger und Co. als Inbegriff für ungesundes, fettes Essen, ohne gesunden Nährwert. Doch inzwischen macht sich ein neuer Trend breit: Burger sollen nicht nur satt machen, sondern auch schmecken und ausgewogen sein. Ein Super-Burger lässt sich mit ein paar Tricks zubereiten.

Die Zeiten haben sich geändert. Gott sei Dank, möchte man sagen. Den Hunger stillen ist eine Sache, aber niemand möchte dabei Ungesundes essen. Aus diesem Grund bieten traditionelle Imbissstuben, aber auch Restaurants, Bars und Bistros mittlerweile Burger in verschiedenen Varianten an und informieren den Gast dabei gerne über die Herkunft der Produkte, manchmal auch über den Kaloriengehalt.

Grundlegend für die Zubereitung eines schmackhaften und gleichzeitig gesunden Burgers ist die Verarbeitung frischer Zutaten von bester Qualität. Bei der Auswahl der Zutaten sollte auf Regionalität, Saisonalität und Nachhaltigkeit geachtet werden. Stammen die Rohstoffe aus biologischem Anbau, ist das ein weiterer Pluspunkt. Wie immer lohnt es sich beim Einkauf darauf zu achten, dass einheimische Qualitätsprodukte gekauft werden, möglichst frisch und nicht abgepackt. Grundsätzlich gilt: Solange die Zutaten gut und qualitativ hochwertig sind, kann bei der Zubereitung des Burgers auch nicht mehr viel schiefgehen.

EIN DEUTSCHER EXPORTSCHLAGER

Das Grundprinzip des Hamburgers ist so alt wie einfach wie gut: Fleisch oder Hackfleisch braten, es mit zwei Brothälften belegen und nach Belieben mit weiteren Zutaten verfeinern. Diese geniale Kombination wurde bereits vor weit mehr als hundert Jahren in der deutschen Hafenstadt Hamburg entwickelt, die der Speise ihren Namen gab und von wo aus der Hamburger seinen weltweiten Siegeszug angetreten hat.

Heute gibt es unzählige Varianten des weltweit konsumierten Gerichts. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und neben klassischen Hamburgern mit Rindfleisch, gibt es Varianten mit Schweine- oder Geflügelfleisch, Fisch oder vegetarische Burger mit allen erdenklichen Füllungen.

Nicht zuletzt verdankt das Gericht seine Popularität den weltumspannenden Filialnetzen der Schnellrestaurants. Wer aber glaubt, Burger sind ausschließlich ein günstiges Gericht für den schnellen Hunger, täuscht sich. Der Burger hat sich vielerorts zu einem kulinarischen Highlight entwickelt, der selbst in Feinkostlokalen und Spitzenrestaurants mit edelsten Zutaten angeboten wird. An Stelle von einfachem Hackfleisch gibt es nunmehr Burger mit Wagyu-Rindfleisch, Gänsestopfleber, Trüffel und Kaviar. Gourmets legen außerdem viel Wert auf perfekt gebackene Brötchen, frische Salate und aufwendig zubereitete Saucen, die den Geschmack des Burgers ausmachen.

// Elisabeth Taschler



GEWUSST WIE – TIPPS FÜR EINEN SPITZEN-BURGER

- Achten sie darauf, dass alle Fleisch-Patties gleich dick sind, ansonsten ist die Garzeit unterschiedlich.
- Hackfleisch schrumpft beim Garen und wölbt sich in der Mitte nach oben. Deshalb einfach einen Löffel nehmen und in das fertig geformte Patty eine Mulde in der Mitte drücken.
- Die Patties erst kurz vor dem Garen salzen und pfeffern.
- Der Aufbau des Hamburgers ist entscheidend. Der Biss geht von oben nach unten, erst durchs Bun (Brot), dann durch eine Lage Topping (Zwiebel, Tomate, Sauce), dann kommen Käse, Salat, Gurke, Sauce – und dann wieder ein Bun.
- Anstatt auf Fertigsaucen zurückzugreifen, verleihen selbst gemachte Saucen dem Burger den letzten Kick. Zum Beispiel eine Chilisauce, eine Avocadomayonnaise, ein Feigensenf oder ein Birnenchutney.
- Zu einem perfekten Burger gehört ein perfektes Brötchen. Es lohnt sich also, das Brötchen selbst zu backen. So kann man die Zusammensetzung des Teiges bestimmen und auf künstliche Aromen und Konservierungsstoffe verzichten.