

Mehr als Ketchup und Mayo – raffinierte Burgersaucen

Erbso-Mole (vegan)

ca. 4 Portionen

Zutaten:

200 g TK-Erbsen, 1 EL Zitronensaft, 20 ml Kürbiskernöl, Salz

Zubereitung:

TK-Erbsen in kochendem Salzwasser 3 Minuten bissfest kochen, abseihen und kalt abschrecken. Mit Zitronensaft und Kürbiskernöl fein mixen und salzen.

Kräuter-Pinienkern-Dip

ca. 4 Portionen

Zutaten:

250 g Joghurt, Balsamicoessig weiß, 60 g Pinien- oder Sonnenblumenkerne, Kräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kerne hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Kräuter fein hacken und mit allen Zutaten gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Süße Curry-Sauce

ca. 4 Portionen

Zutaten:

250 g Topfen, 100 g Sauerrahm, Saft von 1 Zitrone, ½ TL mittelscharfer Senf, 1 EL Honig, 1 TL Curry, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Joghurt-Dip à la Burgerstyle

ca. 10 Portionen

Zutaten:

150 g Naturjoghurt, 1-2 EL Senf, 3 EL Ketchup, 1 Prise Paprikapulver, 2 kleine Gewürzgurken, ¼ Zwiebel, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Zwiebel und Gewürzgurken sehr fein würfeln. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Joghurt-Karotten-Sauce

ca. 4 Portionen

Zutaten:

20 g getrocknete Marillen (entsteint), 80 g Karotten, 100 g Skyr, 100 g Sauerrahm, Salz, Curry, Ingwer gemahlen

Zubereitung:

Getrocknete Marillen in etwas heißem Wasser für ca. 1 Stunde quellen lassen und pürieren. Karotten raspeln. Und mit allen weiteren Zutaten abschmecken.

Cashew Ketchup (vegan)

ca. 4 Portionen

Zutaten:

50 g Cashewmus, 10 ml Wasser, 4 EL Tomatenmark, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten gut verrühren.

Knoblauch-Chili-Sauce

ca. 4 Portionen

Zutaten:

300 ml Naturjoghurt (oder pflanzliche Alternative), 2 EL Cashewmus, 2 Knoblauchzehen, Saft von 1 Zitrone, Salz, Chilipulver

Zubereitung:

Joghurt mit gepresstem Knoblauch, Zitronensaft und Cashewmus glattrühren, pikant würzen.

Tomaten-Avocado-Sauce

ca. 4 Portionen

Zutaten:

50 g getrocknete Tomaten (Öl abgetropft), 1 Stück Frühlingszwiebel, 1 Stück Avocado, 200 g Skyr, 30 g Tomatenmark, Basilikum, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Getrocknete Tomaten möglichst fein zerkleinern bzw. pürieren, Zwiebel und Basilikum fein hacken, Avocado gut zerdrücken. Alle Zutaten vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Alle Burgersaucen eignen sich auch hervorragend als Dip z.B. zu Gemüsesticks oder Erdäpfel-Wedges.

TIPP