

Sid Shanti zeigt seine perfekte Kombi

# Nur nichts verkommen lassen!



Als Koch lernt man gleich zu Anfang eine goldene Regel: Wirf so wenig wie möglich weg. Zur Perfektion hat Promikoch Sid Shanti diese Regel bei seiner perfekten August-Kombi gebracht. Und gesund und lecker ist dieses Doppel-Rezept dazu.

**W**as soll ich über Ibiza im August sagen? Es ist heiß, die Nächte sind lang. Man braucht Vitamine, Mineralien und leichte Kost. Ich habe für diesen Monat ein Kombi-Rezept für Sie, das Ihnen all das zurück gibt. Frische Säfte liegen voll im Trend, und immer mehr Menschen haben ihren eigenen Entsafter, was ich mehr als begrüße. Denn wirklich frisch gepresster Obst- und Gemüsesaft ist durch fast nichts zu ersetzen. Vor allem am Morgen ist er der richtige Kickstarter.

Viele nutzen die sehr effektiven Zentrifugen-Entsafter, die das Obst und Gemüse zerschreddern. Sie bringen eine maximale Saftmenge, haben aber den Nachteil, dass der Saft mit viel Sauerstoff in Kontakt kommt, schnell oxidiert und so Vitamine verliert. Deshalb sollte man ihn möglichst gleich nach der Zubereitung trinken. Vorratsproduktion ist hier nicht angesagt. Besser dafür geeignet sind die wesentlich teureren Quetsch-Entsafter. Aber nicht nur der frische Saft ist gut – auch das, was die Entsafter übrig lassen. Und das führt mich zu meinem zweiten Rezept für Sie: etwas wirklich Leckeres und Gesundes zum Beißen. Mein Veggie-Burger, voller Geschmack und Ballaststoffe, der aus dem Guten besteht, was Sie sonst in den Müll werfen. Die Reste aus dem Entsafter in diesem Rezept sind Karotte, Sellerie, Rote Bete, Brokkoli und Ingwer. Und der Entsafter hat sie für uns schon vorbereitet: Eine feine Masse, gerade noch so feucht, dass man sie perfekt zu Kloppen formen kann.

Und sollten Sie am Morgen einen fruchtigen Saft bevorzugen – auch kein Problem: Fügen Sie dem Rezept einfach Äp-

fel oder Orangen hinzu. Aber bevor Sie diese entsaften, entnehmen Sie die „Gemüse-Abfälle“ für die Burger aus dem Entsafter. Zentrifugen-Entsafter bieten den perfekten Burger-Rohstoff. Quetsch-Entsafter hinterlassen oft größere Stücke, die gegebenenfalls noch gehäckselt werden müssten.

Als Extra-Zutat nehme ich Chia-Samen. Treuen IbizaHEUTE Lesern sind diese extrem gesunden Samen längst ein Begriff. Sie stecken voller Power und gesunder Omega-Fettsäuren. Erhältlich sind sie in Bioläden, aber auch immer mehr in gut sortierten Supermärkten, wie dem an der Straße Eivissa-Santa Eulària, direkt neben dem „Sal de Ibiza“-Store.

Ich nutze Chia als Bindemittel. Dafür werden die Samen für mindestens 5–10 Minuten in Wasser eingelegt – Verhältnis 1 Teil Samen zu 2 Teilen Wasser. Die Samen bilden eine Art Gel und werden so im Ganzen der Burger-Mischung zugefügt.

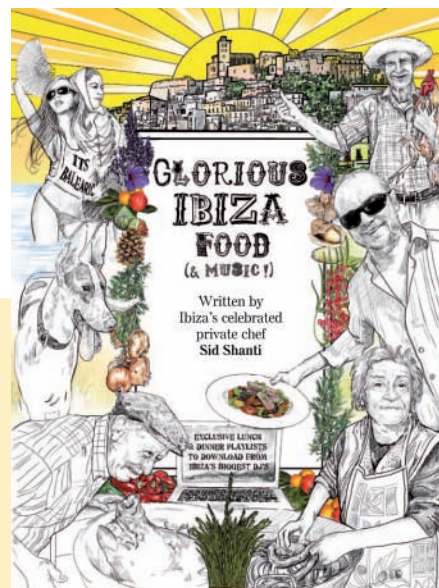
Mein Rezept reicht für zwei Säfte und vier Burger-Klopse. Ich wünsche Ihnen einen tollen August!

Ihr

## Das Buch:

„Glorious Ibiza Food (& Music)“ erscheint zurzeit nur kombiniert in englischer und spanischer Sprache. Sie bekommen es direkt in der Redaktion von IbizaHEUTE und per E-Mail unter [office@ibiza-heute.de](mailto:office@ibiza-heute.de). Außerdem ist es in vielen Buchläden

und Geschäften auf Ibiza erhältlich. Und auch unter [www.sidshanti.com](http://www.sidshanti.com) – dort sogar vom Autor handsigniert! ISBN: 978-84-616-4372-1 Preis: 34,50 Euro Kontakt: [info@sidshanti.com](mailto:info@sidshanti.com)





## ZUTATEN + VORBEREITUNG

### Saft für 2 Personen

- 500 g Karotten – *putzen oder schälen*
- 300 g Brokkoli – *waschen*
- 200 g Sellerie – *waschen*
- 1 rote Paprika – *Samen entfernen*
- 1 Rote Bete – *waschen oder schälen und in grobe Stücke schneiden*
- 1 Stück frischer Ingwer, etwa halb-daumengroß – *schälen*



## ZUTATEN + VORBEREITUNG

### Burger für 4 Personen

- Die Reste aus dem Entsafter
- 1 kleine Zwiebel – *fein hacken und anbraten*
- 3 Knoblauchzehen – *fein hacken und anbraten*
- 1 Ei
- 30 g schwarze Sesamkörner
- 15 g gemahlener Sesam („Gomasio“, im Bioladen erhältlich)
- 20 g Brotkrumen
- 25 g Chia-Samen (Trockengewicht), *5–10 Minuten in Wasser eingelegt. Verhältnis: 1 Teil Chia, 2 Teile Wasser*
- ½ kleine rote Chili, *Samen entfernen und fein hacken*
- Eine Prise Cayenne-Pfeffer
- Eine gute Prise Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Olivener Öl zum Braten

Zutaten, um Ihren Burger fertig zu machen – nach Ihrem Geschmack: Burger-Brötchen oder Baguette, Salat, Tomaten, Zwiebeln, Avocado, Gewürzgurken, Käse, Ketchup, Mayonnaise, Senf

## ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten im Entsafter zum frischen Saft verarbeiten. Bei Zentrifugen-Entsaftern direkt nach der Herstellung trinken.

Bewahren Sie die übrig gebliebenen Reste aus dem Entsafter auf. Die aus den Zentrifugen-Entsaftern sollten bereits die richtige Konsistenz haben. Vermischen Sie sie mit den Fingern und entfernen Sie gegebenenfalls größere Stücke. Bei Quetsch-Entsaftern muss mit einem Pürierstab für die richtige Konsistenz gesorgt werden.



## ZUBEREITUNG:

- Braten Sie die Zwiebeln und den Knoblauch an.
- Geben Sie ihn mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel und vermischen Sie die Zutaten mit einem Löffel oder Ihren Händen, bis sich eine gleichmäßige Masse gebildet hat, die Hackfleisch sehr ähnlich sieht.
- Formen Sie die Masse in 4 gleiche flache Klopse (je nach Geschmack auch mehr kleinere oder weniger große) und braten Sie diese in Olivenöl von beiden Seiten für jeweils etwa 2–3 Minuten.
- Servieren Sie die Burger nach Ihrem Geschmack.