

# Grüner Earth Hour-Burger

Zutaten (für 8 Burger):

3 Stangen Porree/Lauch, 5 Schalotten, 75 ml Olivenöl, 1 Bund glatte Petersilie, 1 frische rote Chilischote (nur wer es gern scharf mag!)  
1 TL Zucker, 1 TL Salz, Prise frisch gemahlener Pfeffer

\*\*\*

50 g Butter, 120 g Mehl, 150 ml Milch, 8 EL Sonnenblumenkerne,  
1 Ei, 1 gehäufte EL Backpulver, 4 EL Olivenöl

\*\*\*

8 Scheiben Käse, z. B. Gouda, Bergkäse, Edamer, 1/2 Kopfsalat,  
1 Glas Gewürzgurken, Brot oder Toast nach Wahl

Du liebst Burger genauso sehr wie wir? Dann probiere mal unseren saftigen Earth Hour-Burger.

Der ist klimafreundlich und regional. Mit Käse, Soßen oder Gurken baust du dir deinen grünen Leckerbissen.



Super lecker mit Kräuter-Dip oder Chips am Stiel. Die Rezepte dazu findest du auf der nächsten Seite.

## ZUBEREITUNG

1. Den weißen Teil des Lauchs in fingerbreite Ringe schneiden, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Schalotten schälen und fein hacken.
2. **Jetzt wird's heiß:** Erwärme in einer Bratpfanne 75 ml Olivenöl. Gib Lauch und Schalotten dazu und brate alles für 15 Minuten bei mittlerer Hitze weich. Umrühren nicht vergessen!
3. In der Zwischenzeit **Petersilie und Chilischote hacken**. Gib beides mit **Zucker, Salz, Pfeffer und der Lauchmischung** in eine große Schüssel. **Gut verrühren** und abkühlen lassen.
4. Gib die **Butter** in einen kleinen Topf und lass sie bei **niedriger Hitze schmelzen**.
5. In einer zweiten Schüssel verrührst du nun **Mehl, Milch, Sonnenblumenkerne, Ei, Backpulver und die geschmolzene Butter** mit dem Rührbesen **zu einem glatten Teig**. Gieße ihn nach und nach zur abgekühlten Gemüsemasse und verrühre alles mit einem Holzlöffel.
6. 2 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erwärmen. Mit der Kelle **handtellergroße Portionen Pufferteig** in die Pfanne geben. Von jeder Seite 2 – 3 Minuten **goldbraun backen**. 2 Minuten nach dem Wenden die **Puffer mit je einer Scheibe Käse belegen** und leicht zum **Schmelzen** bringen.
7. **Jetzt kannst du dir deinen Burger zusammenbauen:** Belege eine **Brotscheibe mit einem Blatt Salat, ein paar Gurken- und Tomatenscheiben und einem Käse-Lauch-Puffer**. Löffel Kräuterdip und Ketchup (siehe Seite 10) darauf, schließe mit einer zweiten Scheibe Brot ab. **Fertig ist dein klimafreundlicher Earth Hour Burger!**

### WWF Junior KLIMA-TIPP

Die dunkelgrünen Enden und Wurzeln des Lauchs sind kein Müll, sondern nur etwas faseriger als der weiße Teil. Du kannst sie auch mit anbraten. Man kann solche Reste auch toll verwenden, um eine Gemüsebrühe selbst anzusetzen!