

Was darf zu einem perfekten Burger nicht fehlen? Die Soßen natürlich! Und selbst gemacht, ohne Konservierungsstoffe und Transportkilometer schmecken die natürlich noch viel besser.

Schneller Ketchup



Zutaten:
200 ml passierte Tomaten, 1 EL Apfelessig, 1 EL Rohrohrzucker,
1/4 TL Salz, Pfeffer nach Geschmack, optional Chili, Curry etc.

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben, gut verrühren und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
2. Abkühlen lassen und in der Zwischenzeit die Burger zubereiten.

WWF Junior KLIMA-TIPP

Der Ketchup kühlt draußen auf der Fensterbank genauso schnell ab wie im Kühlschrank. So verbraucht das Herunterkühlen aber viel weniger Energie.

ZUBEREITUNG

1. Zuerst Petersilie, Koriander und Knoblauch fein hacken.

2. Dann zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben.

3. Gut verrühren und kalt stellen, bis die Burger fertig sind!

Kräuter-Dip



Zutaten:
1 Handvoll glatte Petersilie,
1 Handvoll Koriander, 1 Zehe Knoblauch, 150 ml Saure Sahne,
3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1/2 TL Salz

Chips am Stiel

Zutaten (für 4 Portionen):
4 Schaschlikspieße,
2 mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochend),
Salz, optional: Pfeffer, Curry, Kräutersalz, Paprikapulver

WWF Junior KLIMA-TIPP

Kartoffeln werden meist sehr stark mit Pflanzenschutzmitteln gespritzt. Wenn ihr Bio-Kartoffeln kauft, habt ihr weniger Schadstoffe in eurem Snack, schützt die Bienen und hilft zusätzlich dem Klima, denn die Spritzmittel werden mit sehr viel Energieaufwand hergestellt!

Du liebst Chips? Wir auch! Deshalb finden wir dieses Rezept so toll, denn es ist die schnellste, klimafreundlichste und sogar gesündeste Möglichkeit, herzhaft Chips zu knuspern!

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln gründlich waschen und grüne Stellen wegschneiden. Die Schale kann je nach persönlichem Geschmack dran bleiben.
2. Schneide sie nun mit einem scharfen Messer oder Gemüsehobel in ca. 1 – 2 mm dünne Scheiben. In ein Sieb geben, kurz abbrausen und mit einem sauberen Handtuch trocken tupfen.
3. Nun kannst du die Scheiben mit etwas Salz (oder anderen Gewürzen) bestreuen.
4. Anschließend auf Schaschlikspieße schieben und die fertigen Spieße auf eine Schüssel legen.
5. Schüssel und Spieße für 5 Minuten bei höchster Stufe in die Mikrowelle geben. Achtung, die Schüssel wird sehr heiß! Beim Rausnehmen am besten Ofenhandschuhe verwenden.
6. Auskühlen lassen und direkt vom Spieß knabbern.

