

Die Kochrezepte der Jazz Giganten, BeO Jazz Sendungen 2021 Rezept Sendung Radio BeO vom 1. Februar 2021

Dave Brubeck's cholesterinarmen Hamburger mit Barbecue-Sauce

Irgendwie scheint es widersinnig, dass ein Mann, der es geschafft hat, auf das Cover des Time-Magazins zu kommen, bei jeder Gelegenheit Kürbiskerne und Trockenobst knabbert. Doch für Dave Brubeck sind Unvereinbarkeiten nichts Neues. «Ende der fünfziger Jahre habe ich oft gegrillt und konnte das ganz gut», erzählt er. «Ich ass genau die falschen Dinge. Ich habe wie verrückt Steaks gegrillt, was nicht weiter verwundert - schliesslich kam ich von einer Ranch. Dann erklärte mir mein Arzt, meine Cholesterinwerte seien zu hoch. Von da an stellte ich meine Ernährung auf cholesterinarme Kost um und halte mich jetzt seit fast dreissig Jahren daran». Brubeck hält sich mit fast religiösem Eifer an sein Reise- und Ernährungsprogramm. Seit mindestens fünfzehn Jahren verwendet er eine Reformkost Mischung und probiert verschiedene Saftkombinationen mit ihr aus. In seinem Koffer befindet sich auch immer ein grosser Vorrat an Nüssen, Rosinen, Backpflaumen und anderem Trockenobst. Es gehört sogar zu seinen Vertragsbedingungen, dass in seinen Umkleidekabinen immer Bananen und ungezuckerte Säfte stehen müssen. «Ich nehme alles Mögliche mit auf Tournee», erklärt er. «Ich experimentiere ständig».

«Meine Frau Io la bereitet Hamburger zu, für die sie etwa drei Viertel gehacktes Truthahnfleisch und ein Viertel mageres Rindfleisch aus der Lende verwendet», erklärt er. «Ich kreierte eine Sauce, die perfekt zu den cholesterinarmen Hamburgern passt. Wenn ich diese Hamburger mit ein wenig Sauce auf Brötchen esse, habe ich immer noch das Gefühl, einen Grillabend wie früher zu erleben.»



Die Kochrezepte der Jazz Giganten, BeO Jazz Sendungen 2021

Rezept:

Zutaten:

Für 4 Personen, grosse Portionen

Hamburger:

500g. Truthahnfleisch, gehackt

200 g mageres Rinderhackfleisch

1 fein gehackte Knoblauchzehe

1 fein gehackte kleine Zwiebel

Je eine Prise Oregano Basilikum Salz und Pfeffer

Sauce:

375 g Ketchup

1 dl Rotwein

5 El Olivenöl

3 EL Dijon-Senf

2 El Worcestershiresauce

1 TL brauner Zucker

Zubereitung:

Das Fleisch mit den Zutaten mischen, in Burger formen und bei mittlerer Hitze braten.

Für die Sauce Ketchup, Olivenöl, Senf, Worcestershiresauce Wein und den braunen Zucker über mittlerer Hitze unter häufigem Rühren langsam zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze weiter köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Wer's gerne scharf hat, kann mit Tobasco noch etwas nachhelfen.

Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen. Die Sauce lässt sich im Kühlschrank gut verschlossen etwa 2 Wochen aufbewahren.

Et voilà **Bon Appetit!**