


hans im glück



Goldstücke

Die Hans im Glück Burger, Bowls und Drinks

G|U


hans im glück



Goldstücke

Die Hans im Glück Burger, Bowls und Drinks

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 8, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-8338-9946-1

1. Auflage 2025

GuU 8-9946 08_2025_02

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva-Maria-Hege

Projektleitung: Lena Buch

Lektorat: Katharina Lisson

Texte: Tanja Dusy

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger,
München

Foodstyling: Tim Landsberg

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

BILDNACHWEIS

Fotos: Stefan Braun, Denis Pernath, MissPublicity, Levin Müllerschön, Hans im Glück GmbH

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag

 hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Glück wird auch bei uns großgeschrieben. Und was macht glücklicher als ein leckeres Essen mit tollen Burgern, Salaten und Drinks?

Eva-Maria Hege, Verlagsleitung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist.

Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich. Weder Autoren noch

Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Herzlich willkommen in der Welt von Hans im Glück!

Dieses Kochbuch ist eine Einladung, die Vielfalt unserer
Burger zu dir nach Hause zu holen – mit über 170 kreativen
Rezepten, die du ganz nach deinem Geschmack variieren

kannst. Ob herzhaft, würzig oder frisch – vegetarisch, vegan oder für Fleischliebhaber.

Warum dieses Kochbuch?

Weil gutes Essen mehr ist als nur eine Mahlzeit. Es ist ein Moment des Glücks und willkommene Gelegenheit, mal wieder Zeit mit Menschen zu verbringen, die uns wichtig sind – beim gemeinsamen Kochen, Genießen oder einfach beim Zusammensein. Denn gerade diese scheinbar kleinen Momente sind oft die wertvollsten.

Damit diese Augenblicke nicht einfach nur an uns vorüberziehen, sondern wir sie bewusst gemeinsam genießen können, haben wir dieses Kochbuch kreiert. Denn Kochen bedeutet für uns, im Hier und Jetzt zu sein, es entfacht Kreativität, macht Freude und verbindet!

Das „Hans im Glück“-Gefühl für zuhause

Unsere Geschäftsführer Jens und Johannes sind selbst Köche aus Leidenschaft – und für sie war von Anfang an klar: Das „Hans im Glück“-Gefühl ist zum Teilen da. Und deshalb möchten wir unsere Rezepte und dieses Gefühl nicht nur für uns behalten, sondern mit so vielen Menschen wie möglich teilen und zu dir nach Hause bringen – auf deinen Teller, an deinen Tisch und in deine Küche. Denn „Goldstücke“ – das sind nicht nur unsere Burger, sondern vielmehr die kleinen Schätze des Lebens.

In diesem Sinne: Ganz viel Freude damit!

Dein Hans im Glück-Team

Wie Hans sein Glück fand...

Manchmal beginnt eine große Geschichte mit einer einfachen Idee und so war es auch in unserem Fall. Denn die Idee war simpel, aber visionär:

Einen Ort zu kreieren, an dem Burger nicht nur Burger sind, sondern ein echtes Geschmackserlebnis. Mitten in der Stadt, aber umgeben von der Ruhe eines lichten Birkenwaldes. Ein Gastronomiekonzept, das Genuss mit Verantwortung vereint: beste Zutaten, innovative Rezepte und eine Atmosphäre, die jeden willkommen heißt.

So wurde 2010 in München das erste „Hans im Glück“-Restaurant eröffnet. Und was als Einzelprojekt begann, entwickelte sich schnell zu einer Erfolgsgeschichte. Denn heute steht Hans im Glück mit über 95 Standorten, 3100 Mitarbeitenden und einer wachsenden Community für weit mehr als nur Burger.

Viele Jahre und Restaurants später, eins ist geblieben:

Die Liebe für richtig gute Burger, gemeinsames Essen & bewusste Gastronomie!



'So glücklich wie ich,
rief er aus,
gibt es keinen Menschen
unter der Sonne.'

**„ So glücklich wie ich
gibt es keinen Menschen
unter der Sonne! “**



Diese Worte spricht Hans, nachdem er auf seinem Weg Schritt für Schritt Wertvolles gegen scheinbar Wertloses eingetauscht hat. Für ihn ist Glück mehr als Besitz, für ihn zählt der Moment. Inspiriert vom Märchen „Hans im Glück“, steht unsere Philosophie für Leichtigkeit, Freiheit und die Fähigkeit, den Moment zu genießen. Und genau dieses Gefühl möchten wir auch euch mitgeben – sei es in einem

unserer Restaurants oder mit diesem Buch. Denn für uns sind es die kleinen Momente, die den wahren Wert des Lebens ausmachen.

Von Wert ist für uns auch:

- Nachhaltigkeit & Verantwortung – bewusster Genuss mit gutem Gewissen.
- Vielfalt für alle – vegan, vegetarisch oder mit Fleisch – euer Geschmack entscheidet.
- Qualität & Frische – hochwertige Zutaten, mit Liebe zubereitet.
- Gemeinschaft & Erlebnis – Kochen, das verbindet und Freude bringt.

Dieses Kochbuch ist die konsequente Weiterführung unserer Philosophie und Werte. Denn mit „Goldstücke“ möchten wir euch nicht nur unsere Rezepte nach Hause bringen, sondern auch den „Goldklumpen“ aus Hans im Glück – als Symbol für das Wertvolle in jedem Augenblick und die kleinen Schätze des Lebens, die aus Genuss, Freundschaft und geteiltem Glück bestehen!

Auf den nächsten Seiten erwarten euch ...

- Burgerkreationen – von vollmundig bis beherzt, von klassisch bis kreativ
- Vegane & vegetarische Ideen – ein Farbenspiel von Falafresh bis Knusperschote
- Beilagen & Salate – ob Orientzauber oder Sagenhaft, hier wird's knackig!

- Saucen & Geheimzutaten – der letzte Schliff für dein Meisterwerk
- Cocktails & Mocktails – erfrischend wie der Sommerwind, charmant wie der Hofnarr

Also: Ran an die Burger & viel Freude beim Schmieden eurer Goldstücke!



Burger sind unser täglich Brot

Und ja, unsere Küchen sind natürlich professionell ausgestattet - aber keine Sorge! Für unsere Rezepte brauchst du weder eine Profiküche noch einen Gerätepark. Eine ganz normal ausgestattete Küche reicht völlig aus, um auch zu Hause das große Glück zu finden -beim Burgerbraten, Saucenmischen oder

**Zubereiten unserer knallbunten Salate und Bowls.
Ein paar Helferlein gehören allerdings zum Küchen-A
und -O, und die darfst du dir schon mal zurechtlegen.**



Das große A ...

Ein bisschen mehr als einen Dosenöffner und eine Mikrowelle braucht es also schon. Die meisten dieser Dinge dürftest du jedoch ohnehin daheim haben. Ganz oben auf der Liste? Ein gutes, scharfes Messer!

Denn beim Kochen geht's erstmal darum, alles klein zu kriegen. Vielleicht kommst du – wie die Profis – mit einem Universalmesser mit fester Klinge am besten zurecht. Einem Chef's Knife? Das ist der perfekte Allrounder: Es schneidet, hackt und wiegt Kräuter im Handumdrehen. Ergänzend dazu

lohnt sich ein kleines Gemüsemesser für filigranere Arbeiten oder ein Sparschäler, der blitzschnell die Schale entfernt.

Egal, welches Messer du nutzt – scharf muss es sein! Damit geht alles nicht nur schneller und präziser, sondern auch sicherer. Klingt komisch, ist aber so. Denn stumpfe Messer sind tatsächlich viel gefährlicher. Du musst mehr Kraft aufwenden und rutschst leichter ab. Deshalb unbedingt immer auf scharfes Werkzeug setzen – dann läuft's wie von selbst!

... und das kleine O

Damit dein Schneidebrett beim Hacken nicht auf Wanderschaft geht, sollte es groß und schwer genug sein und stabil stehen. Wackelt es? Dann einfach ein feuchtes Küchen- oder Geschirrtuch darunterlegen – das bringt sofort Halt!

Zum Hobeln oder Raspeln lohnt sich eine Vierkantreibe, mit der du nicht nur Gemüse, sondern auch Käse in Form bringst. Wer es noch genauer, vielseitiger und etwas schneller mag, greift über kurz oder lang zur Mandoline. Sie kreiert in Windeseile hauchdünne Gemüsescheiben – perfekt für knackige Salate, kreative Burgertoppings oder selbstgemachte Chips!

Das ist Gold wert!

Bei uns hat jede Zutat ihren festen Platz – vorbereitet und griffbereit. Und genau das kann auch dir zu Hause das Kochen leichter machen!

Deshalb packe gerne auch du deine geschnittenen Zutaten, Dressings oder bereits gegarten Komponenten in verschließbare, stapelbare Behälter. So hast du alles griffbereit und kannst entspannt loslegen, ohne später ins Chaos zu geraten. Und falls du mal etwas auf Vorrat vorbereitest, lassen sich viele Zutaten auch super im

Kühlschrank lagern – gerade bei Mayonnaise mit rohem Ei oder frischem Fleisch ist das besonders wichtig.

Ein echter Glücksgriff

Ein guter Pürierstab ist in der Küche ein echter Alleskönner – handlich, vielseitig und immer einsatzbereit. Ob samtige Saucen, feines Pesto oder cremiges Hummus – er mixt, püriert und bringt alles auf die perfekte Konsistenz. Selbst Mayonnaise oder Dips gelingen damit ohne großen Aufwand.

Im Vergleich zu Blitzhackern oder Küchenmaschinen punktet der Pürierstab mit einem unschlagbaren Vorteil: Er ist in Sekundenschnelle startklar – und genauso schnell wieder sauber. Ein echtes Must-have für jede Küche!

Heiße Eisen: für richtig gute Röstaromen

Ob Burger, Gemüse oder Beilagen – mit der richtigen Pfanne holst du das Beste aus deinen Zutaten raus. Für perfekte Burgerpattys eignet sich am besten eine Gusseisenpfanne. Sie speichert extreme Hitze und sorgt für die unverwechselbaren Röstaromen, die dein Patty außen knusprig und innen saftig machen. Damit sie lange einsatzbereit bleibt, solltest du sie direkt nach dem Braten mit Wasser und wenig Spülmittel reinigen und hin und wieder mit ein paar Tropfen Öl pflegen – dann bleibt sie ein Leben lang eine treue Begleiterin.

Und wem der klassische Grillstreifen-Look auf seinem Gemüse oder Fleisch besonders gut gefällt? Für den eignet sich eine gusseiserne Grillpfanne besonders gut, die das klassische Grillstreifenmuster hinterlässt.

Für Gemüse und Zutaten, die mit weniger Hitze auskommen, dafür aber auch mal längere Zeit unbeaufsichtigt vor sich hin schmoren dürfen, ist eine

(antihaft-)beschichtete Pfanne perfekt. Für deine Burgerpattys ist sie allerdings nur zweite Wahl, weil darin keine braune Kruste gelingt wie in der Gusseisenpfanne.



Für echte Burgerfans

Wer Burger nicht nur liebt, sondern lebt, kommt irgendwann an den Punkt, an dem er auch das Fleisch dafür gerne selber ganz frisch zubereiten möchte. Ein guter Fleischwolf ist dafür das A und O. Ob oldschool mit Drehkurbel oder futuristisch maschinell? Ist letztlich eine Geschmacks- und natürlich auch Preisfrage und bleibt daher ganz dir überlassen.

Und weil ein richtig guter Burger selten allein kommt, sind knusprige Fritten fast schon Pflicht. Eine Fritteuse macht's nicht nur einfacher, sondern auch geruchsneutraler und

sicherer als der klassische Topf mit heißem Öl. Und das Beste? Damit gelingen nicht nur Pommes, sondern auch krosse Bratlinge, goldene Zwiebelringe und jede Menge andere Beilagen, die aus einer simplen Mahlzeit echtes Burgerglück machen.





Basics

Bevor wir hochstapeln, kümmern wir uns um die Basics – denn ohne gutes Brötchen, kein echtes Goldstück. Und natürlich darf unsere legendäre Burgersauce auch nicht fehlen.



Brioche-Buns

FÜR 8 STÜCK

35 Min. Zubereitung 2 Std. 10 Min. Ruhen ca. 20 Min.
Backen

250 ml pflanzliche Milch (z. B. Soja-, Hafer- oder
Mandelmilch)

1 Pck. Trockenhefe (oder $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe; ca. 20 g)

500 g Weizenmehl (Type 550)

60 g Zucker

Salz

100 g weiche pflanzliche Margarine

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten

2 EL pflanzliche Milch zum Bestreichen

1 TL Ahornsirup

Sesam oder Schwarzkümmel zum Bestreuen (nach
Belieben)

1. Die pflanzliche Milch lauwarm erwärmen. 100 ml in ein Schälchen gießen. Trockenhefe oder frische Hefe unterrühren und die Mischung 5–10 Min. zugedeckt stehen lassen, bis sie zu schäumen beginnt. Inzwischen in einer Rührschüssel das Mehl mit dem Zucker und 1 gehäuften TL Salz (10 g) mischen. Die Hefemischung und die übrige Pflanzenmilch (150 ml) dazugeben.

2. Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts, der Küchenmaschine oder per Hand ca. 5 Min. bei kleiner Stufe durchkneten – gerade so lange, bis sich alles verbunden hat. Nach und nach die weiche Margarine in kleinen Stücken dazugeben und unterkneten. Weitere 10–12 Min. auf hoher Stufe kneten, bis ein glatter, elastischer Teig entstanden ist. Sollte er zu fest sein, etwas pflanzliche Milch hinzufügen. Sollte er zu klebrig sein, nach und nach 1 EL Mehl unterarbeiten.

3. Den Teig zur Kugel formen, in eine Schüssel legen und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. An einem warmen Ort 1 Std.–1 Std. 30 Min. gehen lassen, bis er sein Volumen deutlich vergrößert hat. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in acht gleich große Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen. Die Buns mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit dem Geschirrtuch abdecken und weitere 30–40 Min. gehen lassen, bis sie deutlich aufgegangen sind.

4. Den Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Inzwischen zum Bestreichen die pflanzliche Milchalternative mit dem Ahornsirup verrühren und die Buns damit bestreichen. Wer möchte, bestreut sie anschließend noch mit Sesam oder Schwarzkümmel.

5. Die Buns im heißen Ofen (unten) in 15–20 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die abgekühlten Buns lassen sich einfrieren und bei Bedarf im Backofen aufbacken.

Paloma

FÜR 1 LONGDRINKGLAS (35 CL)

10 Min. Zubereitung

6 cl Tequila

2 cl Limettensaft

1 cl Agavensirup

200 ml Pink-Grapefruit-Limonade

Salz für den Glasrand (nach Belieben)

Limettenscheiben (für die Dekoration)

Shaker

Eiswürfel

- 1.** Den Shaker mit Eiswürfeln befüllen. Tequila, Limettensaft und Agavensirup darübergießen. Den Shaker verschließen und 10–15 Sek. kräftig shaken, bis der Cocktail gut gekühlt ist und die Aromen sich perfekt vermischt haben.
- 2.** Nach Wunsch den Rand des Glases innen und außen mit Limettensaft befeuchten – dazu einfach mit einer Limettenscheibe am Rand entlangfahren. Etwas Salz in einen kleinen Teller geben und den Glasrand darin wenden, sodass er mit Salz überzogen ist.
- 3.** Den Cocktail in das Glas gießen und mit Pink-Grapefruit-Limonade auffüllen. Vorsichtig mit einem Löffel umrühren, damit alles gut gemischt wird, aber die Kohlensäure erhalten bleibt. Den Cocktail mit frischen Limettenscheiben dekorieren und servieren.



Brombeere

FÜR 1 LONGDRINKGLAS (35 CL)

10 Min. Zubereitung

1 Bio-Limette
4 Stängel Minze
2 cl Lime Juice
1 EL Brombeeren (frisch oder TK)
6 cl Gin
2 cl Brombeersirup
kohlensäurehaltiges Mineralwasser
einige Stängel Minze und ein paar Brombeeren (für die Dekoration)
Crushed Ice

1. Die Limette heiß waschen und achteln, die Minze kalt abspülen und trocken schütteln. 4-5 Limettenachtel und 3-4 Minzestängel ins Glas geben. Den Lime Juice hinzufügen und alles mit einem Stößel kräftig zerdrücken, um die Limetten- und Minze-Aromen freizusetzen. Die Brombeeren waschen, dazugeben und ebenfalls leicht andrücken, damit sich ihre Fruchtaromen entfalten können.

2. Das Glas mit Crushed Ice auffüllen. Gin und Brombeersirup darübergießen. Mit Mineralwasser auffüllen und vorsichtig mit einem Löffel umrühren, damit sich alles gut mischt, aber die Kohlensäure erhalten bleibt. Für die Deko Minzestängel und Brombeeren ins Glas geben. Den Cocktail sofort servieren.



HANS IM GLÜCK Burgergrill & Bar bringt seit 2010 Burger-Glück in die Städte: Mittlerweile mit über 95 Standorten. Unser Rezept bleibt unverändert: kreativer Burgergenuss, gelebte Nachhaltigkeit und echte Gastgeberkultur. Ob saftiges Rind, farbenfrohe Veggie-Kreationen oder vollmundiger Vegan-Star – wir waren schon Trendsetter, als vegane Pattys noch Geheimtipps waren, denn für uns gilt: Glück gehört auf jeden Teller!

Besuche HANS IM GLÜCK auf:

- Instagram: [hans_im_glueck_burgergrill](#)
- TikTok: [hansimglueck.burgergrill](#)
- Facebook: [HANS IM GLÜCK – Burgergrill & Bar](#)
- Spotify: [HANS IM GLÜCK BURGERGRILL](#)

