

Beetroot Burger mit Kürbis-Chips

(für 4 Personen)

Ein leckerer Burger ganz ohne Fleisch. Mit viel Gemüse ist er eine gesunde Fastfood-Alternative für Groß und Klein.



Rezept Björn Freitag

Zutaten für die Kürbis Chips:

- 1 kleiner Hokkaido Kürbis
- 2 TL Sesam
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zutaten für die Burger:

- 2-3 rote Bete (ca. 300 g)
- 1 Möhre
- 1 Schalotte
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Sonnenblumenkerne

- 200 g Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas
- 2 EL Semmelbrösel
- 100 g feine Haferflocken
- 1 Ei
- 4 Burgerbrötchen nach Wahl
- 1 große Gemüsezwiebel
- 4 Salatblätter
- 8 getrocknete, eingelegte Tomaten
- 2 kleine Essiggurken in Scheiben
- Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Zutaten für den Dip:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Koriander
- 250 g Joghurt
- 200 g Hüttenkäse
- 1 TL Currypulver
- 2 EL Ketchup
- Salz

Zubereitung:

- Für die Kürbis-Chips zunächst den Ofen auf 200 °C vorheizen.
- Kürbis vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
- Sesam, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zusammen mit 4 EL Öl in einer großen Schüssel vermengen. Die Kürbisspalten darin wenden.
- Die marinierten Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20-25 Minuten knusprig backen.

- Für die Burger die rohen Roten Beten und die Möhre schälen und mit der Küchenreibe grob raspeln. Tipp: Gummihandschuhe verwenden, da Rote Bete stark abfärbt.
- 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken, mit den Sonnenblumenkernen in einer Pfanne mit Öl anrösten.
- Die Kichererbsen in ein Sieb abschütten und mit Wasser gut abspülen. Mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Zusammen mit den Beten, der Möhre und dem Pfanneninhalt zu einer homogenen Masse vermengen. Abgedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen.
- Für den Dip 1 Knoblauchzehe schälen und in eine Schüssel pressen.
- Koriander waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- Joghurt, Hüttenkäse, gepressten Knoblauch und Koriander in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Curry und Ketchup abschmecken.
- Die Gemüsezwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit Öl anbraten, mit Sojasauce ablöschen und zur Seite stellen.
- Aus der Rote Bete-Masse mit angefeuchteten Händen 4 Bratlinge formen.
- 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten jeweils 4 Minuten braten.
- Die Brötchen aufschneiden, beide Hälften mit dem Dip bestreichen. Untere Hälfte mit einem Salatblatt und den eingelegten Tomaten belegen. Den Bratling auflegen, gebratene Zwiebel und 3 Scheiben Essiggurke darauf platzieren. Zweite Hälfte auflegen. Eventuell mit einem Holzspieß zusammenhalten.
- Den fertig belegten Burger mit Kürbis-Chips und Dip servieren.