

Rezept

# Burger Bowl

Ein Rezept von Burger Bowl, am 19.05.2024

## Zutaten

### Für die Cashew-Mayo

<b>100 g</b> Cashewkerne	<b>2 EL</b> Zitronensaft
<b>1 TL</b> mittelscharfer Senf (ohne Zucker)	<b>1 TL</b> Apfelessig
<b>100 ml</b> Olivenöl	<b>1 Msp.</b> Kurkumapulver
Salz	Pfeffer

### Für die Bowl

<b>400 g</b> Kartoffeln	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> Römersalatherz	<b>100 g</b> Kirschtomaten

### Für die Patties

<b>300 ml</b> Gemüsebrühe	<b>100 g</b> weiße Quinoa
<b>100 g</b> Baby-Blattspinat	<b>1</b> kleine Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>250 g</b> Schafskäse (Feta)	<b>2</b> Eier (M)
<b>60 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl	<b>½ TL</b> frisch geriebene Muskatnuss
Salz	Pfeffer
<b>2 EL</b> Öl zum Braten	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 940 kcal, 70 g F, 27 g EW, 48 g KH

## Zubereitung

1. Für die Cashew-Mayo die Cashewkerne mit Wasser bedeckt mindestens 3 Std. einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Für die Bowl den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln waschen, vierteln und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die Kartoffeln mit dem Olivenöl beträufeln und im Ofen (Mitte) in 30-40 Min. goldbraun backen.
3. Inzwischen für die Patties die Brühe aufkochen lassen. Quinoa in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und in der Brühe in 15 Min. gar köcheln, dabei ab und zu umrühren. Quinoa abgießen und abkühlen lassen.

4. Die Cashewkerne mit den übrigen Mayo-Zutaten und 50 ml Wasser im Hochleistungsmixer fein pürieren.

---

5. Den Römersalat putzen, waschen, längs vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und mit dem Römersalat mischen.

---

6. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat dazugeben und zugedeckt in 1-2 Min. zusammenfallen lassen. Den zerbröckelten Schafskäse, Spinat, Quinoa, Eier, Mehl und Gewürze verkneten. Aus der Masse acht Patties formen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Patties darin auf jeder Seite in 3-4 Min. goldbraun braten.

---

7. Die Patties mit Salat und Kartoffelspalten auf Schüsseln verteilen und mit der Cashew-Mayo servieren.