

Rezept

Burger Bowl

Ein Rezept von Burger Bowl, am 08.12.2025

Zutaten

Für die Cashew-Mayo

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

Für die Bowl

400 g	Kartoffeln	2 EL	Olivenöl
1	Römersalatherz	100 g	Kirschtomaten

Für die Patties

300 ml	Gemüsebrühe	100 g	weiße Quinoa
100 g	Baby-Blattspinat	1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen	1 EL	Olivenöl
250 g	Schafskäse (Feta)	2	Eier (M)
60 g	Vollkorn-Dinkelmehl	½ TL	frisch geriebene Muskatnuss
	Salz		Pfeffer
2 EL	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 Kartoffelpalten auf Schüsseln verteilen und mit der Cashew-Mayo servieren.