

## Rezept

# Feta-Hirse-Burger

Ein Rezept von Feta-Hirse-Burger, am 31.05.2023

## Zutaten

<b>100 g</b> Hirseflocken (aus dem Bioladen)	<b>100 ml</b> heiße Gemüsebrühe
<b>1</b> kleine Möhre	<b>2</b> kleine rote Zwiebeln
<b>3 EL</b> Öl	<b>30 g</b> Sonnenblumenkerne
<b>50 g</b> Schafskäse (Feta)	<b>1</b> Eiweiß
<b>4 TL</b> körniger Senf	<b>2 EL</b> Zucker
<b>1/2 TL</b> Currypulver	Salz
Pfeffer	<b>40 g</b> eingelegte Silberzwiebeln (aus dem Glas)
<b>100 g</b> Salatmayonnaise	<b>40 g</b> Tomatenmark
<b>1 EL</b> Aceto balsamico bianco	<b>2 Handvoll</b> Pflücksalat
<b>2</b> Tomaten	<b>1</b> Bio-Mini-Salatgurke
<b>4</b> Hamburgerbrötchen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

## Zubereitung

1. Für die Burger die Hirseflocken mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und quellen lassen.
2. Inzwischen die Möhre schälen und raspeln. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides zusammen in 1 EL Öl in einer Pfanne andünsten. Die Sonnenblumenkerne grob hacken. Feta fein zerbröseln. Zwiebel-Möhren-Mischung, Sonnenblumenkerne und Feta zur Hirse geben. Eiweiß, 1 TL Senf, 1 TL Zucker und Curry dazugeben und alles kräftig verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Abgetropfte Silberzwiebeln klein schneiden und mit der Mayonnaise und 2 TL Senf verrühren. Tomatenmark mit 50 ml Wasser, dem restlichen Zucker und Senf sowie Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Salat waschen und trocken schleudern. Tomaten und Gurke waschen und beides in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die übrige Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
5. Aus der Burgermasse 4 Burger von gut Brötchendurchmesser formen und in einer Pfanne im restlichen Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Die Brötchen halbieren und toasten.

6. Die Brötchen auf beiden Seiten mit der Mayonnaise bestreichen. Die Unterseite zunächst mit Salat und Burger belegen. Dann Zwiebeln, Tomatendip, Tomaten und Gurke darauflegen und die Oberseite daraufklappen.