

Rezept

Kartoffel-Avocado-Burger mit Rucola und Ananasdip

Ein Rezept von Kartoffel-Avocado-Burger mit Rucola und Ananasdip, am 02.04.2023

Zutaten

4 große mehligkochende Kartoffeln	1 reife Avocado
100 g Rucola	1-2 EL Rapsöl
Meersalz	Pfeffer
¼ Ananas	5 Minzeblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und im kochenden Wasser in 15 - 20 Min. garen. (Garprobe: Mit einem spitzen Messer in eine Kartoffel piksen und sie anheben. Wenn die Kartoffel gar ist, fällt sie von allein wieder herunter.) Die fertig gekochten Kartoffeln abgießen und auskühlen lassen.
2. Während die Kartoffeln kochen, die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Avocadofruchtfleisch vorsichtig mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Den Rucola waschen, trocken schütteln. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, den Rucola darin kurz anbraten und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den Dip die Ananas schälen, vom festen Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Minzblätter waschen, trocken tupfen und mit der Ananas mit einem Pürierstab zu einer sämigen Sauce pürieren.
5. Die ausgekühlten Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder mit einer Gabel zerdrücken, komplett auskühlen lassen, dann ein wenig kaltes Wasser dazugeben (macht die Masse formbarer) und die Masse zu ca. 7 cm breiten, flachen Puffern formen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Puffer darin beidseitig braten, bis sie eine goldbraune Farbe haben. Die Puffer auf Küchenpapier entfetten.
6. Die Puffer im Wechsel mit der Avocado und dem Rucola auf Teller schichten und die Kartoffel-Avocado-Burger mit dem Ananasdip servieren.