

Rezept

Rote-Bete-Burger mit Ziegenkäse

Ein Rezept von Rote-Bete-Burger mit Ziegenkäse, am 20.04.2024

Zutaten

Für die Guacamole:

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 reife Avocado | 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL Zitronensaft | 1 Msp. Chilipulver |
| 5 EL feiner Bulgur | 100 g Rote Bete |
| 1 weiße Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |

Für die Pattys:

- | | |
|---------------------------------|----------|
| ½ Bund Koriandergrün | 1 Ei (M) |
| 5 EL Semmelbrösel (falls nötig) | |

Für den Burger:

- | | |
|--|--------------------------|
| 1 Tomate | 1 Handvoll Rucola |
| 3 EL Rote-Bete-Sprossen oder andere Sprossen | 3 Vollkorn-Toastbrötchen |
| 3 EL Ziegenfrischkäse | |

Außerdem:

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| Salz | gemahlener schwarzer Pfeffer |
| Pflanzenöl zum Braten | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Für die Guacamole die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Avocadopüree mit Zitronensaft verrühren und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Bulgur für die Pattys kalt abspülen, mit 150 ml Wasser und Salz aufkochen und bei schwacher Hitze 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Falls nötig, Wasserreste abgießen und Bulgur ausdampfen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Rote Bete putzen, schälen, auf der Küchenreibe fein raspeln und in einem Küchentuch gut ausdrücken. Die Zwiebel schälen und halbieren. Den Knoblauch schälen und mit ½ Zwiebel fein hacken (die übrige Zwiebel für den Belag beiseitelegen). Den Koriander waschen, gut trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Bulgur, Rote Bete, Knoblauch-Zwiebel-Mischung, Koriander und Ei zu einem Teig verkneten. Falls er zu feucht ist, Semmelbrösel dazugeben. Die Mischung salzen, pfeffern und zu 3 flachen Burger-Pattys formen.

4. Für den Belag die übrige Zwiebelhälfte in Ringe schneiden. Die Tomate waschen und ohne Stielansatz in Scheiben schneiden. Rucola und Sprossen waschen und gut trocken schleudern. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys darin bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. pro Seite knusprig braten.

5. Die Toastbrötchen aufklappen und tosten. Die Unterseiten erst mit Ziegenfrischkäse, dann mit Guacamole bestreichen. Die Rote-Bete-Pattys daraufsetzen. Die Tomatenscheiben, die Zwiebelringe, die Rucolablätter und die Sprossen darauf verteilen und alles mit der oberen Brötchenhälfte bedecken. Und jetzt kann endlich abgebissen werden!