

Rezept

Rote-Bete-Pattys für Burger und Bowl und Rote-Bete-Pesto

Ein Rezept von Rote-Bete-Pattys für Burger und Bowl und Rote-Bete-Pesto, am 19.05.2024

Zutaten

400 g Rote Bete	70 g Erdnüsse
200 g Feta-Schafskäse	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
250 g Nudeln (z. B. Linguine, Spirelli oder Spaghetti)	4 EL grobe Haferflocken
½ TL Chilipulver	2 EL Öl
100 g Pflücksalat	1 Apfel
1 EL Mayonnaise	1 EL Ketchup
1 Burger-Brötchen	1 EL Essig
1 TL Senf	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 36 g F, 24 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Die Roten Beten schälen, dabei eventuell Einweghandschuhe tragen, da die Knollen stark färben. Die Hälfte der Roten Beten 1 cm groß würfeln und mit wenig Wasser zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. gar dünsten.
2. In ein Sieb abgießen und dabei ein wenig Kochwasser auffangen. Die Roten Beten in einem hohen Rührbecher mit 60 g Erdnüssen, 50 g Feta und 2 EL Olivenöl mit dem Stabmixer zu einem cremigen Pesto pürieren, dabei falls nötig ein wenig Kochwasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Inzwischen die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen und jeweils die Hälfte der Nudeln mit der Hälfte des Rote-Bete-Pestos in eine mikrowellengeeignete Box geben (Portion 1 und 3).
4. Die restlichen Roten Beten grob raspeln und mit den Haferflocken mischen. 100 g Feta zerbröckeln und dazugeben. Mit Pfeffer, Chilipulver und wenig Salz würzen. Die Rote-Bete-Masse mit den Händen gut durchkneten. Aus einem Drittel davon ein hamburgergroßes festes Patty formen. Den Rest der Masse zu fünf golfballgroßen festen Kugeln formen und zu kleinen Pattys leicht flach drücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und alle Pattys darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in jeweils ca. 4 Min. goldbraun braten.
5. Inzwischen den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Apfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Von der Apfelmitte 3 hauchdünne Scheiben abschneiden. Den restlichen Apfel ca. 1 cm groß würfeln. In einem Schraubglas Mayonnaise und Ketchup mischen (zu Portion 4).

6. Für den Burger das große Rote-Bete-Patty, 1 Handvoll Pflücksalat und die Apfelscheiben in eine Box geben (Portion 4). Die Ketchup-Mayonnaise und das Brötchen separat transportieren (zu Portion 4). Den Burger kurz vor dem Essen zusammensetzen.
-
7. Für die Bowl den Salat in eine Box füllen. Die kleinen Rote-Bete-Pattys, die Apfel-stücke sowie die restlichen Erdnüsse darauf verteilen (Portion 2). Für das Dressing den restlichen Feta mit Essig, Senf, dem übrigen Olivenöl sowie 3-4 EL Wasser in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer cremig pürieren und in ein Schraubglas füllen (zu Portion 2). Das Dressing vor dem Essen über den Salat geben.