

Rezept

Süßkartoffel-Burger

Ein Rezept von Süßkartoffel-Burger, am 05.12.2025

Zutaten

2	Süßkartoffeln (ca. 600 g)	Salz
300 g	mageres Rinderhackfleisch	Pfeffer
1	Tomate	1 Avocado
1 EL	Limettensaft	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 Msp.	Chiliflocken	1 Ei (L)
3 EL	Kichererbsenmehl	Öl zum Braten
	Pergamentpapier	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 1030 kcal, 59 g F, 48 g EW, 77 g KH

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen, Enden gerade schneiden. Süßkartoffeln mit dem Spiralschneider in dünne Streifen hobeln. Mit 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Händen kräftig durchkneten und zusammendrücken. Einen kleinen Teller auf die Gemüsenundlén legen und diesen mit einer sauberen Konservendose beschweren. Die Gemüsenundlén 30 Min. Wasser ziehen lassen.
2. Das Hackfleisch salzen und pfeffern und zu 2 Pattys (à 1 cm Dicke) formen. Auf einem mit Öl ausgestrichenen Teller mit Frischhaltefolie abgedeckt 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
3. Tomate waschen, quer in Scheiben schneiden, den Stielansatz entfernen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Mit Limettensaft beträufeln, grob zerdrücken, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chiliflocken würzen.
4. Backofen auf 200° vorheizen. Süßkartoffelnundlén ausdrücken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Ei verquirlen, mit Kichererbsenmehl unter die Gemüsenundlén mischen. 4 runde Plätzchen (à 9-10 cm Ø) daraus formen und gut festdrücken. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen, die Plätzchen darin bei mittlerer Hitze beidseitig braun anbraten. Herausnehmen, auf einen mit Pergamentpapier ausgelegten Rost legen und im heißen Ofen (Mitte) in ca. 8 Min. fertig garen. Abkühlen lassen.
5. Eine Grillpfanne mit Öl ausstreichen, darin die Hackfleisch-Pattys von jeder Seite 4-5 Min. braten, kurz ziehen lassen. Avocadomus auf den Süßkartoffelbuns verteilen. Auf je 2 Buns die Hackfleisch-Pattys platzieren, darauf die Tomatenscheiben verteilen. Mit den übrigen Süßkartoffelbuns abdecken und servieren.