

Pink'n'Green Burger



Regional & saisonal: Die Zutaten für unseren Klima-Burger wurden frisch von unseren Gemüsegärtnern des Vertrauens angeliefert!

Zutaten (für 4 Personen)

Burgerbrötchen

500 g Mehl
½ Würfel Hefe
1 Prise Salz
250ml Rote Bete Saft

40g Öl
½ TL Zucker
Sesam

Erdbeer-Ketchup

1kg Erdbeeren
500ml pass. Tomaten
1 Zwiebel
1 kleine Chilischote
1 EL Öl
3 EL weißer Balsamico

100g Zucker
1 TL Paprikapulver
1 EL Currypulver
1 TL Pfeffer
1 TL Salz
1 TL Tomatenmark

... zum Belegen

4 Blätter Salat
¼ Gurke

1 rote Zwiebel
2 Tomaten

Burgersauce

4 EL Majonäse
3 EL pass. Tomaten
1 TL Senf
1 TL Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver
2 Gewürzgurken

½ TL Worcestersauce
1 EL Zucker
1 EL Weißweinessig
2 Chilischoten
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer

Burgerpatty

150g Haferflocken
100g Karotten
2 Paprika
1 rote Zwiebel
100ml Wasser
2 TL Paprikapulver

1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Chiliflocken
1 TL Knoblauchpulver
200g Feta

Zubereitung



- 1) Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. Rote Bete-Saft erwärmen und die Hefe darin auflösen. Zucker hinzugeben.
- 2) Hefemischung zum Mehl geben und mit den Knethaken eines Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Öl nach und nach hinzugeben.
- 3) Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- 4) Ofen auf 180 Grad O/U vorheizen. Aus dem Teig 4 Brötchen formen, mit Sesam bestreuen. Brötchen im Ofen ca. 20 Minuten backen.



- 5) Zwiebel schälen und fein hacken. In ein Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen. Gurken sehr fein schneiden. Kerne aus den Chilischoten entfernen und fein hacken.
- 6) Restliche Zutaten vermengen bis eine glatte Sauce entsteht. Zwiebeln, Gurken und Chili hinzugeben und vermengen. Kühlstellen.



- 7) Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Kerne der Chilischote entfernen und fein schneiden.
- 8) Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Erdbeeren hinzugeben. Die restlichen Zutaten hinzugeben und für 10 Minuten köcheln lassen, bis die Erdbeeren weich sind. Mit einem Pürierstab pürieren und solange einkochen lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat. In eine Flasche füllen und auskühlen lassen.



- 9) Karotten schälen und fein raspeln. Paprika waschen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- 10) Gemüse zusammen mit den Haferflocken in eine Schüssel geben. Feta zerbröseln und mit den Gewürzen hinzugeben. Wasser hinzufügen, gut vermengen. Die Masse ca. 15 Minuten quellen lassen.
- 11) Aus der Masse 4 Pattys formen und in etwas Öl in einer Pfanne von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten.



Den Burger belegen!



Guten Appetit!