



Zutaten Teil 1

Burger

- 6 Körnerbrötchen
- 3 Gewürzgurken, groß
- 75 g junger Spinat, frisch
- 50 g Sprossen nach Wahl

Patties

- 500 g Rote Bete, frisch
- 250 g Haferflocken, fein
- 1 TL Backpulver, gehäuft
- 2 EL Mehl
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Schwarzkümmel
- 1 TL Salz
- ½ Zitrone
- 100 ml Wasser

Rote Beete Burger mit Chilimayonnaise

Zubereitung:

Patties

Für die Bratlinge die Rote Bete schälen und grob raspeln. Dabei am besten mit Handschuhen arbeiten, da die Bete stark färbt. Zitronenhälfte auspressen und den Saft zur Roten Bete geben.

Die restlichen Zutaten für die Patties zur Roten Bete geben und alles gut mit den Händen durchkneten. 15 Min. zum Quellen stehen lassen. Den Ofen auf 180° C Ober- / Unterhitze vorheizen. Die gequollene Masse für die Bratlinge noch einmal gut durchkneten und dann etwa 6 Portionen aus der Masse formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Die Kugeln auf dem Blech zu Bratlingen platt drücken und ggf. die Ränder gleichmäßig formen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180° C 40 Min. backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Patties einmal wenden.

Tipp Hervorragend dazu schmecken selbstgemachte Süßkartoffelpommes.



Zutaten Teil 2

Chili-Mayonnaise

- 2 Eigelb
- 200 ml Öl
- 1 EL Essig, fruchtiger
- 1 TL Senf
- 1 Prise Paprikapulver, rosenscharf
- n. B. Salz, Pfeffer und Chilipulver
- 1 TL Zucker

Zubereitung:

Chili-Mayonnaise

Alle Zutaten auf Zimmertemperatur bringen, in ein hohes Gefäß geben und einen Stabmixer langsam von unten nach oben ziehen. Nach Belieben mit Pfeffer, Salz, Paprika- und Chilipulver nachwürzen.

Burger

Burger-Buns halbieren und im Backofen aufbacken, Spinat waschen und trocknen, Gurken klein schneiden. Zuerst Chili-Mayonnaise auf dem Bun-Boden verteilen, Spinat darauf verteilen, mit Sprossen garnieren und Gurken drauflegen. Auf den Bun-Deckel ebenfalls Chili-Mayonnaise geben und zuklappen.