Beet Burger mit Kale Salad

Zutaten (für vier Portionen):

Patty:
70 g Grünkern, geschrotet
Salz
100-200 ml Gemüsebrühe
1-2 Zehen Knoblauch
1 rote Zwiebel
Pfeffer
1-2 Knollen Rote Bete, roh
Thymian
Oregano
50 ml dunkler Balsamico-Essig
50-100 g zarte Haferflocken
1 Ei
1 EL Pflanzenöl zum Braten

Kümmel-Mayonnaise:
1 Zitrone, unbehandelt
1 TL Senf
250 ml Pflanzenöl
1 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
1 Ei
Kümmel

Kale Salad:
100 g Grünkohl
Salz, Pfeffer
1/2-1 TL Honig
Sud der roten Beete aus dem Glas
1 TL Senf
50 ml Olivenöl
1 kleiner Apfel
1 Karotte
1/4 Stange Rettich

Sowie:
4 Burger-Brötchen
12 Scheiben Rote Bete, aus dem Glas
1 rote Zwiebel
Kresse

Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für das Patty den Grünkern mit etwas Salz trocken anrösten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Etwa zehn Minuten quellen lassen, dabei geriebenen Knoblauch, fein gewürfelte Zwiebel, Salz und Pfeffer einrühren.

Währenddessen die Rote Bete schälen, grob raspeln (Tipp: Handschuhe tragen!) und zum gequollenen Grünkern geben. Dann mit Thymian, Oregano und Balsamico würzen. Haferflocken und Ei dazugeben und zu einer homogenen Masse vermischen, wenn nötig weitere Haferflocken dazugeben. Einen Moment quellen lassen.

Für die Kümmel-Mayonnaise Zitronenabrieb gewinnen und beiseitestellen. Zitronensaft mit Senf, Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Ei in ein möglichst schmales Mixgefäß geben. Den Pürierstab tief hineinstecken und erst am Boden anmachen. Dann ganz langsam nach oben ziehen, so entsteht Unterdruck und damit die Mayonnaise. Den Kümmel trocken in einer Pfanne rösten, dann heiß auf die Mayonnaise geben. Das kann zischen, doch so gehen die Öle des Kümmels in die Mayonnaise über. Etwas ziehen lassen. Ein eventueller Rest der Mayonnaise hält sich längere Zeit im Kühlschrank.

Um den Kale Salad vorzubereiten, die dicke Mittelrispe des Grünkohls und stärkere Rispen entfernen. Die Blätter mundgerecht zerteilen und in eine Schüssel geben. Salzen, pfeffern und einen kleinen Teil der Mayonnaise, Zitronenabrieb, Honig, etwas Sud der eingelegten Roten Bete und Olivenöl darübergeben. Die Blätter gründlich durchwalken, sodass sie ihre Struktur verlieren. Stehenlassen, damit der Grünkohl weiter zusammenfällt. Währenddessen Apfel, Karotte und Rettich grob hineinraspeln.

Die Grünkernmasse nun zu Burger-Patties formen. Hierzu die Hände anfeuchten oder einen Garnierring benutzen. In ausreichend Pflanzenöl beidseitig knusprig ausbacken. Auf einem Teller beiseitestellen und die Schnittflächen der Burger-Brötchen in dieser Pfanne rösten.

Zwischenzeitlich die eingelegte Rote Bete bereitstellen und die Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Abschließend die Burger zusammensetzen. Hierzu die Schnittflächen der Brötchen mit Kümmel-Mayonnaise bestreichen. Nun erst ein wenig Salat darauf geben, dann die Patties, zum Schluß die Rote Bete-Scheiben, Zwiebelringe, Kresse und noch ein wenig Kümmel-Mayonnaise als Topping. Jetzt die Deckel aufsetzen und sofort mit dem Kale Salad servieren.

Nährwerte pro Portion:

644 kcal – 36 g Fett – 16 g Eiweiß – 62 g Kohlenhydrate
Dieses Gericht ist vegetarisch und laktosefrei.