



Veggie-Burger mit exotischen Kartoffeln

Zutaten:

Für 4 Burger Patties:

- 2 Dosen schwarze Bohnen (abgetropft und mit kaltem Wasser abgespült)
- 1 Tasse gekochter Quinoa
- ½ Tasse Tortillachips (zerbröselt)
- ½ Tasse dünn geschnittene Frühlingszwiebeln
- 1/3 Tasse zerkleinerte Zucchini (nach dem Zerkleinern zur Entfernung überschüssiger Flüssigkeit ausdrücken)
- ¼ Tasse gerieben gelbe Zwiebel
- 1 Ei (verquirt)
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL Paprikaflocken
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Chipotle-Chilipulver

Für die Burger:

- 1 Paprika (geschnittene und gebraten)
- 4 Blätter grüner Salat
- Zerbröckelter Feta (Menge je nach Geschmack)
- 4 bis 8 in Scheiben geschnittene rote Zwiebeln
- 4 bis 8 in Scheiben geschnittene Tomaten
- 4 Burger Buns
- 4 bis 5 EL Barbecuesoße
- Pflanzenöl zum Braten

Für die Kartoffeln:

- 500 g kleine Kartoffeln (in Hälften geschnitten)
- 1 EL Kartoffelmehl (gehäuft)
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 4 TL Tandoori Paste

Zubereitung:

1. Heizt zuerst den Ofen für die Kartoffeln auf 200°C Ober-/Unterhitze vor. Anschließend mischt Ihr in einer kleinen Schüssel Kartoffelmehl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und die Tandoori Paste zu einer glatten Masse zusammen. Wälzt anschließend Eure Kartoffelhälften darin. Diese verteilt Ihr dann auf Eurem mit Backpapier ausgelegten Backblech. Ab damit in den Ofen für etwa 15 bis 20 Minuten.

Viele weitere Rezepte findest du unter: www.kathi-koestlich.de

2. Nun könnt Ihr alle Zutaten für die Burger Patties in eine große Schüssel geben und mit Eurem Stabmixer grob alles miteinander durchpürieren. Oder Ihr gebt alle Zutaten in Euren Mixer. Es sollte eine Masse entstehen, aus der Ihr ganz leicht Eure Patties formen könnt. Hierfür könnt Ihr eine passende Patty-Form nehmen oder einfach Kugeln von Hand formen und diese vor dem Braten etwas platt drücken.
3. Bratet Eure Patties in etwas Fett von jeder Seite goldbraun an.
4. In der Zwischenzeit solltet Ihr die Burger-Bun-Hälften auf einem Gitter für einige Minuten in den Ofen zu den Kartoffeln schieben, damit sie schön kross werden.
5. Nun könnt Ihr Eure Burger schichten. Zuerst die untere Burger-Bun-Hälfte mit Barbecuesoße bestreichen, Anschließend ein Salatblatt drauf. Burgerpatty, Tomaten, Paprika, Feta, Zwiebeln und zum Schluss die andere Burger-Bun-Hälfte obendrauf, auf die Ihr vorher auch noch einen Klecks Barbecuesoße machen könnt.
6. Jetzt könnt Ihr den Burger zusammen mit den Kartoffeln servieren.

