



Bohnen-Quinoa-Burger mit Zitronenkraut

Der Burger kommt ohne Fleisch aus, ist also ein so genannter „No Meat“-Burger. „Umamimäßig“ jedoch kann er durchaus mithalten. Der Pattie besteht aus braunen Bohnen und Quinoa, die appetitliche Farbe und säuerlichen Pfiff verleihen ihm feine Würfelchen von Rote Bete. Zum Schluss wird er in Thymianbutter arosiert. Die Knoblauch-Miso-Mayonnaise und scharfes Kürbis-Chutney geben ihm Exotik und Feuer.

Die Patties

Schalotten und Knoblauch fein schneiden und in 2 EL Olivenöl ohne Farbe andünsten. Korianderstiele fein schneiden, dazugeben, beiseiteziehen, abkühlen lassen. Rote Bete sehr fein würfeln, dann hacken.

Bohnen abspülen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Ein Drittel mit der Gabel zu Brei zerdrücken, den Rest grob hacken. Bohnen, Quinoa, Rote Bete, Brotwürfel und Zwiebelmasse in eine flache Schüssel füllen. Eier und Eigelb hinzufügen. Mit Koriandersaat, fein geschnittenen Korianderblättchen, Senf, Tomatenmark, Misopaste, Pfeffer, Sojasauce und Teriyakisauce kräftig



würzen. Soviel Brösel in die Masse einarbeiten, dass sie formbar wird. Ein Probeklößchen braten. Falls nötig, noch etwas salzen.

Buletten oder größere Patties formen und in Butterschmalz bei mittlerer Hitze knusprig braun braten. Zum Schluss die Butter und den Thymian hinzufügen und die Patties damit aromatisieren.

Tipp: Damit die Patties in Form bleiben, zum Braten Ausstechringe in der gewünschten Größe verwenden.

Das Zitronen-Spitzkraut

Den Kohl vierteln, Strunk entfernen, auf der Mandoline in sehr feine Streifen hobeln. Kohl nicht zu stark salzen, 5 Minuten kräftig kneten. Äußere Blätter vom Zitronengras entfernen, Inneres sehr fein schneiden. Zitronenschale abreiben. Zitronen auspressen. Mit

Wasser sowie (nicht zu wenig) Zucker vermengen. Über das Kraut geben und mit der abgeriebenen Zitronenschale und dem Zitronengras vermengen. In ein steriles Glas füllen, von oben mit einem mit Wasser gefüllten, verschlossenen Gefrierbeutel beschweren. Mindestens 48 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Tipp: Einen ganzen Spitzkohl verwenden, das Kraut fermentiert und lässt sich gut aufheben.

Fertigstellung

Die Mayonnaise mit Knoblauch und Misopaste verfeinern. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Zitronen-Spitzkraut mit Crème fraîche und der Hälfte Schnittlauch vermengen, mit Pfeffer abschmecken, evtl. noch

etwas salzen. Den Camembert waagrecht in 4 Scheiben schneiden. Aus der Mitte der Tomate 4 Scheiben schneiden und diese in Sojasauce, Honig und Misopaste 30 Minuten marinieren.

Den Burger bauen: Brötchen halbieren, mit Butter bestreichen und auf der Schnittfläche knusprig braun anbraten. Mayonnaise auf den Böden verteilen. Salatblätter darüber geben. Marinierte Tomatenscheiben, danach den Burger auflegen. Etwas von der Thymian-Butter darüber träufeln. Darüber kommt je eine Käsescheibe und zum Schluss das Zitronen-Crème-fraîche-Kraut mit dem restlichen Schnittlauch. Die obere Hälfte der Brötchen daneben stellen. Die wird erst zum Essen aufgesetzt. Die Burger serviere ich mit selbst gemachten Kartoffelchips.

Zutaten

(Für 8 Buletten à ca. 65 Gramm oder 4 Burger-Patties)

Die Patties

Menge	Zutat
1 Dose (400 g)	Braune Bohnen (z. B. Wachtelbohnen)
1 Tasse	Quinoa (gegart)
2 Scheiben	Toast (gewürfelt, in etwas Milch eingeweicht)
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 kleine	Rote Bete (gegart)
½ Bund	Koriander
2 TL	Koriandersaat (angeröstet, gemörsert)
2 TL	Dijon-Senf
2 TL	Tomatenmark
2 TL	Dunkle Misopaste (z. B. von „Arche“)
2 EL	Sojasauce
2 EL	Teriyakisauce
2	Eier
1	Eigelb
1 Hand voll	Panko-Brösel (ersatzweise Semmelbrösel)
	Salz, Pfeffer
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Butter
Eine gute Menge	Zitronen-Thymian-Blättchen

Das Zitronen-Spitzkraut

Menge	Zutat
1 kleiner	Spitzkohl
2 bis 3	Bio-Zitronen
2 Stangen	Zitronengras
	Zucker, Salz

Die Fertigstellung

Für 4 Burger

Menge	Zutat
4	Bohnen-Patties
4	Brötchen bester Qualität
1 EL	Butter
1 Glas	Mayonnaise (beste Qualität)
1 Zehe	Junger Knoblauch
2 TL	Helle Misopaste
Einige	Salatblätter (z. B. Lollo Bianco)
1	Ziegen- oder Büffel-Camembert (mittlere Reife)
4 EL	Zitronen-Spitzkraut, s. o. (gut abgetropft)
2 EL	Crème fraîche
1 Bund	Schnittlauch
1 große	Ochsenherztomate (z. B. gelb-grün)
2 EL	Sojasauce
1 TL	Honig
1 TL	helle Misopaste
4 EL	Scharfes Kürbis-Chutney
	Pfeffer, Salz