



Puten-Zucchini-Burger mit Salaten aus Jerusalem

Die Puten-Zucchini-Burger

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Zutaten für die Burger vermengen und kleine Frikadellen daraus formen (ca. 40 g). Die Burger in einer ausreichend großen Pfanne in zwei Durchgängen anbraten. Aufpassen, dass sie nicht zu dunkel werden und keinesfalls auf zu großer Flamme arbeiten. Die Burger nun 5 bis 7 Minuten lang im Backofen fertig garen. Sie schmecken warm oder mit Zimmertemperatur.

Die cremige Sauce

Die Saucenzutaten in einer kleinen Schüssel sorgfältig verrühren und bis zum Servieren kalt stellen.

Artischockensalat mit Kräutern

Die Artischocken von den äußeren Blättern und vom innen liegenden „Heu“ befreien. Die Böden sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser geben, damit sie nicht anlaufen. Vor dem Weiterverarbeiten mit Küchenkrepp abtupfen. Die Hälfte davon auf einer Mandoline in hauchdünne Scheiben hobeln. Mit Zitronensaft und Olivenöl mischen und mehrere Stunden bei Zimmertemperatur marinieren lassen. Die andere Hälfte in Segmente schneiden und diese in etwas Olivenöl langsam schmoren, bis sie beinahe weich sind. Salzen. Beiseite stellen. Aus der Avocado, Joghurt, Chilisal, einer Prise Muskat und einem Spritzer Tabasco eine Creme mixen. Den Kern hineingeben, damit die Creme nicht dunkel anläuft, und bis zum Servieren in den Kühler stellen. Später die Segmente mit einigen Nocken von der Creme separat zu dem Gericht reichen.

Die Kräuter verlesen. Unmittelbar vor dem Servieren Kräuter mit den marinierten Artischockenstreifen behutsam vermischen. Salzen und pfeffern. In Portionsschälchen füllen. Einige Pecorinospäne



darüber geben und mit den Feigen garnieren.

Tipp: Wenn man die Artischocken roh in dem Kräutersalat serviert, hat man einen knackigen Biss und eine spritzige Fruchtigkeit. Reicht man die geschmorten dazu, offenbart sich das ganze Spektrum der Artischocke. Diese Version liebe ich, weil sie den nussigen Geschmack der Frucht hervorbringt. Und das cremige, milde Aroma der Avocado passt, wie dafür gemacht!

Das Romanesco-Taboulé

Romanesco putzen, waschen und die Stiele großzügig entfernen (für ein Püree mit Kartoffeln oder ein Süppchen aufheben). Die Röschen im Blitzhacker zerkleinern. Sie sollen so fein werden, dass sie an Bulgur erinnern. Jedoch darauf achten, dass sie nicht matschig werden. Auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten und leicht trocknen lassen.

Währenddessen die Walnusshälften mit Butter und Puderzucker karamellisieren lassen. Dabei dauernd umrühren, damit sie nicht zu dunkel werden. Zum Abkühlen auseinander legen, damit sie nicht aneinander kleben.

Rosinen und Cranberries in warmem Wasser ca. 15 Minuten lang einweichen, danach in einem Sieb abtropfen lassen. Chilischote fein hacken. In einer Schüssel Chili, Beeren, Curry, Kreuzkümmel, Agavendicksaft und die beiden Öle mischen. Mit Zitrone

nensaft abschmecken.

Salzitrone fein hacken. Petersilienblätter abzupfen und kurz blanchieren, damit sie nicht zu herb schmecken. Auf Küchentrepp abtrocknen und nicht zu fein schneiden. Mindestens ½ Stunde vor dem Servieren Romanesco mit Petersilie, Salzitronen und dem Rosinen-Gewürzöl sorgfältig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Granatapfel halbieren und aus einer Hälfte die Kerne auslösen. Die andere Hälfte anderntags in einen Joghurt geben und verspeisen. Das Taboulé

am besten mit einem Servierring auf den Teller geben. Mit den Granatapfelkernen bestreuen und einige Walnüsse als Dekoration dazugeben.

Tipp: Man kann die Röschen von Blumenkohl oder Romanesco vor dem Zerkleinern in Butter anbraten. Die entstehenden Röstaromen geben dem Taboulé eine komplett andere Anmutung. Sehr interessant für alle, die keinen rohen Kohl mögen oder vertragen!

Zutaten

Für ca. 20 Küchlein

Die Puten-Zucchini-Burger

Menge	Zutat
500 g	Putenhackfleisch
1 große	Zucchini (grob geraspelt)
40 g	Frühlingszwiebel (feine Ringe)
1	Ei
2 bis 3 EL	Minze (fein gehackt)
2 bis 3 EL	Koriandergrün (fein gehackt)
1	Knoblauchzehe (fein gehackt)
½ TL	Kreuzkümmel (gemörsert)
½ TL	Bockshornklee
1	rote Chilischote (eher mild)
3 EL	Sojasauce
	Salz, Pfeffer, Zucker
	neutrales Öl zum Anbraten

Die cremige Sauce

Menge	Zutat
100 g	Sauerrahm
150 g	Griechischer Joghurt (10 %)
1 TL	Abrieb von der Bio-Zitrone
1 EL	Zitronensaft
1 kleine	Knoblauchzehe (zerdrückt)
2 EL	Mildes Olivenöl
1 TL (plus etwas zum Bestreuen)	Sumach
1 TL (plus etwas zum Bestreuen)	Chiliflocken
	Salz, Pfeffer, Zucker

Zutaten

Für 2 Personen – als Vorspeise

Der Artischockensalat mit Kräutern

Menge	Zutat
3 EL	Zitronensaft
3 große	Artischocken
4 EL	Olivenöl
60 g	Rucola
30 g	Minzeblätter
30 g	Korianderblätter
30 bis 40 g	Pecorino
2 reife	Feigen (in Segmente geschnitten)
	Salz, Pfeffer, Zucker
Außerdem:	
1 reife	Avocado
2 EL	fettarmer Joghurt
	Chilisalز, Muskat, Tabasco

Zutaten

Der Romanesco-Taboulé

Menge	Zutat
1 kleiner	Romanesco
1 Bund	glatte Petersilie
20 g	Rosinen
20 g	Cranberries
1 milde	rote Chilischote
1 TL	Kreuzkümmel (gemörsert)
2 TL	mildes Currypulver
2 bis 3 EL	Agavendicksaft
2 EL	Rapsöl
1 – 2 EL	Zitronensaft
1 TL	geröstetes Sesamöl
1 kleine	Salzzitrone
1	Granatapfel
8 bis 10	Walnushälften
1 EL	Puderzucker
1 EL	Butter
	Salz, Pfeffer, Zucker