



Sellerieburger mit Quinoa-Cheddar-Patty

Dieser Burger überzeugt mit Geschmack und Umami im Überfluss. Sellerie ist mehr als ein Ersatz für das übliche Brötchen-Bun. Quinoa spendiert Extra-Geschmack und eine Portion Eiweiß. Ungewöhnlich, doch sehr lecker und mit Suchtpotenzial im Gepäck! Die Sommerfigur ist überdies gerettet!



Der Sellerie-Bun

Für den Sellerie-Bun die Sellerieknollen unter fließendem Wasser abbürsten, den Wurzelansatz etwas flach schneiden, damit die Knolle Stand bekommt. Knolle in einer feuerfesten, flachen Auflaufform auf ein Salzbett setzen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene 1 bis 1,5 Stunden backen. Je nach Größe und Frische der Knollen kann die Backdauer variieren. Ich empfehle, nach 60 Minuten und auch danach regelmäßig mit einem Holzspieß hineinzustechen, um den gewünschten Gargrad zu bestimmen. Die Knolle leicht abkühlen lassen und dünn schälen. Den Sellerie quer halbieren und mit einem Kugelausstecher leicht aushöhlen. Vor dem Servieren die Außenseiten mit einer Mischung aus Öl, Honig und Hoisin-Sauce bepinseln, mit dem Sesam bestreuen. So sieht er einem „echten“ Bun täuschend ähnlich. Vor dem Servieren im Ofen leicht Temperatur geben, um das Sellerie-Umami

optimal zu aktivieren.

Die Patties

Rote Bete unter fließendem Wasser abbürsten. In einer hitzebeständigen Schale auf ein Bett aus grobem Salz setzen. Im Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten garen. Mit einem Zahnstocher die Garprobe machen. Die Bete sollen leicht über al dente, keineswegs weich sein. Ausgekühlt dünn schälen. Zum Be-

Tipp: Die Rote Bete auf dem Salzbett mit garen, doch benötigen sie nur ca. 45 Minuten.

legen der Patties aus der Mitte heraus mit der Mandoline einige größere Scheiben in einer Dicke von 2 bis 3 mm hobeln. Die verbleibenden Abschnitte in sehr feine Würfel schneiden. Zwei Esslöffel davon kommen in die Pattie-Masse. Der Rest kann mit den übrig gebliebenen Apfelabschnitten zu einem kleinen Salat verarbeitet

werden.

Quinoa auf einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen. In Öl kurz anschwitzen, bis sie nussig zu duften beginnt. In 200 ml gesalzenem Wasser aufwallen lassen. Lorbeerblätter hinzufügen. Auf kleinster Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 12 Minuten leise köcheln. Herdplatte ausschalten. Wenn sie noch nicht weich ist, einige Minuten nachziehen lassen. Lorbeerblätter und Sternanis entnehmen. Quinoa ohne Deckel ausdampfen lassen. Dabei mit der Gabel mehrfach auflockern. Für die Konsistenz der Patties ist es wichtig, dass die Quinoa möglichst wenig Restfeuchtigkeit hat. Vor dem Verarbeiten abkühlen.

Die getrockneten Steinpilze mit warmem Wasser begießen, nach 30 Minuten auf Küchentuch abtrocknen und fein schneiden. Die Stiele der Shiitake herausdrehen, Champignons putzen. Pilze fein hacken. Schalotten und Knoblauch fein schneiden. Paprika mit dem Sparschäler enthäuten, in feine Würfel schneiden. Alles zusammen in etwas Öl andünsten, dabei ohne Deckel arbeiten, damit möglichst viel Feuchtigkeit entweichen kann. Abkühlen lassen. Cheddar in sehr feine Würfel schneiden. Geröstete Haferflocken im Blitzhacker grob zerkleinern. Chilischoten ohne Kerne fein schneiden.

Quinoa, Pilz-Zwiebel-Masse, Paprika, Rote Bete, Chilischoten, Cheddar und Eier mit Senf, Misopaste, Teriyaki- und Sojasauce vermengen. Abschmecken und gegebenenfalls salzen. 20 Minuten

quellen lassen. Mithilfe eines Anrichteringes Patties in der gewünschten Größe formen. In Nussbutter und etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze knusprig backen.

Die Kartoffel-Eiercrème

Die Kartoffeln pellen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Eier pellen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln, Eier, Mayonnaise, Joghurt und Schnittlauch vermengen. Mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und Piment d'Espelette würzen. Durchkühlen lassen.

Das Topping

Für das Topping die Zwiebeln in feine Querstreifen hobeln und mazerieren, damit ihre Schärfe und das Zwiebelaroma etwas gemildert werden. Mazerieren bedeutet, die Zwiebeln in etwas Apfelessig und einem Schuss Wasser sowie einer Prise Salz und Zucker für ca. 15 Minuten einzulegen. Sie verlieren so etwas von der Schärfe und dem Zwiebelaroma. Wer die Zwiebeln lieber naturbelassen „bissig“ mag, spart sich diesen Schritt! Den Apfel entkernen, dafür einen Apfelausstecher benutzen. Quer in ca. 3 mm feine Scheiben hobeln und sofort mit Zitronensaft bestreichen. Die Salatblätter verlesen und waschen, trocken tupfen.

Der komplette Burger

Die unteren Selleriehälften üppig mit der Kartoffel-Eier-Crème bestreichen. Mit Pattie und

Garnitur belegen, den Vorgang wiederholen, damit ein „Doppeldecker“ entsteht. Zuletzt mit den Zwiebeln garnieren. Den „Sellerie-Deckel“ ebenfalls mit etwas Eiercrème ausstreichen, so haftet er besser.

Tipp: Den Burger zum Servieren mit einem Spieß fixieren, damit er nicht verrutscht. Unbedingt mit Messer und Gabel servieren, denn zum herzhaften Reinbeißen ist diese Variante ungeeignet!

Zutaten

Zutaten für 2 Burger mit jeweils 2 Pattys

Der Sellerie-Bun

Menge	Zutat
2 kleine	Sellerieknollen (Ø 8 bis 10 cm)
2 Tassen	grobes Meersalz
2 EL	Rapsöl (oder mildes Olivenöl)
2 EL	Honig
4 EL	Hoisin-Sauce
2 EL	Sesamsaat

Die Pattys

Menge	Zutat
100 g	bunter Quinoa
2 EL	Rapsöl (oder mildes Olivenöl)
2	frische Lorbeerblätter
2	Sternanis
8 große	Steinchampignons
6 bis 8	Shiitake-Pilze
1 Hand voll	getrocknete Steinpilze
2 mittelgroße	Schalotten
2 Zehen	junger Knoblauch
1 mittelgroße	Paprikaschote (orange oder rot)
2 EL	Rapsöl (oder mildes Olivenöl)
4 kleine bis mittelgroße	Rote Bete
100 g	Cheddar (am Stück)
2	Eier

Zutaten

Menge	Zutat
2 bis 4 EL	Haferflocken (geröstet)
1 bis 2	Chilischoten
1 EL	dunkle Misopaste
1 EL	Dijonsenf
2 EL	Teriyakisauce
2 EL	Sojasauce
2 EL	Nussbutter
2 EL	Olivenöl

Die Kartoffel-Eiercrème

Menge	Zutat
2 mittelgroße	gekochte Kartoffeln
2	hart gekochte Eier
2 EL	beste Mayonnaise (z. B. Von „Demeter“)
2 EL	Sahnejoghurt
½ Bund	Schnittlauch
1	Bio-Zitrone
	Salz, Piment d'Espelette

Das Topping

Menge	Zutat
12 bis 14 Scheiben	gegarte Rote Bete
12 bis 14 Scheiben	süßsaurer Apfel (z. B. „Kanzi“)
Einige Ringe	gepickelte Zwiebeln
Einige	Salatblätter (z. B. Rucola oder Blutampfer)